



Sportgeneeskunde	index
Immobilisatie	
Sport instanties	
Wedstrijdbegeleiding	
Slechte levensgewoontes	
NOC/NSF	
Sportgeneeskunde	
chronisch	35% van de sportblessures geven blijvende residuele last
balans	belasting – belastbaarheid
indeling blessures	1. ac. Macrotrauma 2. recidiverende microtraumata: overbelasting
lenigheid	gewricht, spier, ligament
injury prone	laxe gewrichten met korte spieren
vrouw	-1/3 minder spier dan man -leniger in de ligamenten = kwetsbaarder -vaker OL malalignment
mesomorf	=veel spier
jetlag	1 tijdzone = 1 dg nodig om aan te passen Therapie zo snel mogelijk op nieuwe tijdzone temazepam 20mg voor nachtrust
Sport en koorts	Zie Pneumologie infectie
endomorf	=veel vet
sportschade	=irreversibele anatomische schade
moeheid	Zie SGK training algemeen
Immobilisatie	
spier	Al na 24 uur significante afname
bot	osteoporose
Sport instanties	
ACSM	American College of Sports Medicine
NIH	National institute of health
Wedstrijdbegeleiding	
tas	Zie PHTLS (Traumatologie ATLS)
Pre-wedstrijd	Check-list 1) waar is dichtstbijzijnde ZH ? routebeschrijving 2) ambulance aanwezig ? 3) aantal EHBO vrijwilligers 4) opvangruimte met stromend water en brancard ? 5) kaart van het circuit 6) ongeval registratie formulier ? 7) kleding ? 8) eten ? 9) tel nr ZH, ambulance, personeel 10) datums medicatie controleren
Op het terrein	Check-list 1) localisatie ambulance's regelen (hele veld moet in beeld zijn) 2) communicatie middelen 3) ziekenhuis even bellen 4) circuit verkennen, kaart van circuit 5) opvangruimte checken
Slechte levensgewoontes	
roken	Zie Fysiologie vasculair
alcohol	Zie Fysiologie vasculair
bewegingsnorm	Zie Training beweginginterventie
NOC/NSF	
sporterstatus	Indeling A-sporter = binnen top 8 op Europees of wereld niveau B-sporter = binnen top 16 op Europees of wereld niveau