



**MEDISCH-WETENSCHAPPELIJKE
BEGELEIDING ELITES
2014**

MEDISCHE OPVOLGING

Opvolging door federatiearts

VERPLICHT EENMAAL en liefst tweemaal per jaar, bij voorkeur in maart en in oktober, meldt de eliteatleet zich bij de federatiearts voor een controleonderzoek en een opvolging van eventuele blessures of ziekte.

Het is vrij een keuze te maken tussen de volgende artsen:

- **Piet Boucquillon**

Boekel 4 te 2250 **Olen** - pietbouquillon@hotmail.com - 014/21 51 79

- **Marc Goethals**

Groendijkstraat 113 te 8450 **Bredene** - goethalsm@hotmail.com - 059/33 06 98

- **Petra Bruggeman**

Varendrieskouter 151 te 9031 **Drongen** - petra.bruggeman@gmail.com - 09/227 64 84

- **Claire Sneyers**

Specialistenpraktijk Stevenslei 20 te 2100 **Deurne** - drsneyers@monica.be - 03 320 59 97

- **Kris Peeters**

Nijverheidsstraat 64 te 9220 **Hamme** - info@mijnsportarts.be - 0494/37 85 20

Atleten kunnen ten allen tijde de federatiearts raadplegen betreffende medicatie, kwetsuren, kwaaltjes, dopinginformatie, ...

De atleet betaalt de consultatie. Het remgeld wordt terugbetaald door de federatie mits inleveren van het afschrift van de mutualiteit.

De atleet kiest een federatiearts en kan enkel na goedkeuring door de Topsportcoördinator een goedkeuring krijgen voor wijziging van arts.

MEDISCH & WETENSCHAPPELIJKE BEGELEIDING

Principes:

- **A- atleten** nemen rechtstreeks contact op met de betrokken diensten. **Bij elke afspraak wordt de federatie hiervan vooraf op de hoogte gebracht via mail naar paula@val.be .**
- **F-, B- en C-atleten** dienen **eerst een aanvraag** te richten aan de federatie, paula@val.be, en kunnen na goedkeuring de betrokken diensten contacteren.
- De atleet bezorgt de resultaten van elk onderzoek aan de begeleidende federatiearts.
- De frequentie van terugbetaling van analyses wordt bepaald door het eliteniveau van de atleet.

A-, F- en B1-atleten kunnen de kosten indienen bij de federatie binnen het voorziene budget voor medisch-wetenschappelijke begeleiding. De kosten voor deze atleten kunnen, door de dienstverleners rechtstreeks gefactureerd worden aan de federatie.



Inspanningstest

Zowat alle inspanningstests verlopen met trapsgewijs stijgende intensiteit. Er wordt dus begonnen aan een rustig tempo en de test wordt beëindigd wanneer de atleet de inspanning uitgeput moet stopzetten.

Door middel van lactaatmetingen en/of een analyse van de ademhalingsgassen wordt de [vtdrempel](#) en/of het [omslagpunt](#) bepaald alsook de [maximale zuurstofopname \(VO2max\)](#). Een hartslagmeter registreert continu de hartfrequentie. Op basis van deze metingen wordt het prestatievermogen geëvalueerd er worden er geïndividualiseerde trainingszones afgebakend. Met de elite-test kunnen deze trainingszones zeer nauwkeurig worden afgebakend waardoor erg specifieke training mogelijk wordt.

Dergelijke test kan men uitvoeren in de erkende sportmedische keuringscentra (zie bijlage). De federatie betaalt rechtstreeks de kost voor het onderzoek aan het sportmedisch keuringscentrum.

Veldtest met lactaatmeting

Atleten die liever buiten getest worden kunnen kiezen voor een veldtest op de piste. Deze tests kunnen na overleg eventueel ook op een locatie naar keuze worden afgenomen.

Deze tests kunnen gebeuren in samenwerking met:

- Beloftetrainer Rik Didden, rik@val.be, 0475/570018.
- Topsport ABC Leuven, 016/32 90 75
- Jan Olbrecht, 02/657 91 47

Atleten nemen vooraf steeds eerst contact op met Rik Didden, 0475/57 00 18 – rik@val.be teneinde de goedkeuring voor afname van een test te bekomen.

Hoogtetraining – Acclimatisatie - Dehydratatie



Het Topsport Advies- en Begeleidingscentrum van de KU Leuven beschikt over een ruimte waarin de zuurstofspanning, temperatuur en vochtigheidsgraad zeer precies kunnen geregeld worden. Op deze manier kan tijdens de training een enorme waaier aan klimatologische omstandigheden worden gesimuleerd.

Mogelijke trainingsvormen/metingen:

- Training op hoogte ter verbetering van het aërobe en anaërobe uithoudingsvermogen.
- Acclimatisatietraining - aanpassing aan een warme omgeving
- Dehydratatie

Atleten die in functie van de voorbereiding op een internationaal kampioenschap gebruik willen maken van de accommodatie nemen contact op met Topsport ABC via mail naar hypoxie@topsportabc.be of telefonisch op het nr. 016/32 90 75.

Voorafgaand aan de sessies wordt een intakegesprek met atleet en trainer voorzien.

Bepalen van de lichaamssamenstelling

Het meten van de lichaamssamenstelling geeft een beeld van de ontwikkeling van spiermassa in verhouding tot de vetmassa en de botmassa.

Het is nuttig om met deze metingen te starten rond de leeftijd van 17 jaar zodat referentiegegevens opgebouwd worden.

- door onderwaterweging

Deze vetmeting gebeurt door Koen Pelgrim in het sportmedisch centrum van Leuven (sportkot) door onderwaterweging.

Voor een afspraak bel je naar het sportsecretariaat, 016/32 91 10 .



- door iDEXA



In Mensana gebeurt de vetpercentagebepaling aan de hand van **Lunar iDEXA**.

Dit toestel is een scansysteem waarmee heel exact de lichaamssamenstelling kan bepaald worden. Het laat ons tevens toe na te gaan of er een neiging is tot osteoporose (botontkalking).

Deze test kan uitgevoerd worden bij Mensana – tanja.latre@azalma.be - 050/72 83 26

of in het AZ Jan Portaels – sportgeneeskunde@azjanportaels.be – 02/257 55 00

Voedingsanamnese

Voeding is een belangrijke factor in het behalen van optimale prestaties. Gericht bijsturen kan zowel door individuele gesprekken (consultaties) als het invullen van een voedingsboekje (anamnese). Consultaties zijn geschikt om zeer gericht het voedingspatroon aan te passen aan het trainingsregime en om extra informatie te geven; het invullen van een voedingsboekje en analyse geeft een duidelijk beeld van de opgenomen voedingsstoffen en het voedingspatroon.



De resultaten van deze consultaties en/of anamnese worden bezorgd aan de begeleidend federatiearts.

Deze consultaties en/of anamnese gebeurt

- in het sportmedisch centrum van de KU Leuven door Raf Van Dyck (rafvandyck@telenet.be).
- in het sportmedisch centrum Mensana in Sijsele (info@mensana.be), 050/728326 tanja.latre@azalma.be
- in het UZ Gent – centrum voor sportgeneeskunde of het AZ Delta ziekenhuis, Roeselare of privaat (Gits-Hooglede)

door Gino Devriendt (devriendt.gino@skynet.be, 0498/47 15 28).

Lichaamsscreening

Het doel van deze lichaamsscreening is mogelijke onevenwichten in spieren of gewrichten te detecteren en te remediëren.

De resultaten van deze screening worden bezorgd aan de begeleidend federatiearts.

Voor een afspraak stuur je een mail naar de kiné van uw keuze:

- door Maarten Thysen - maartenthysen@hotmail.com
- door Davy Lambrecht/Kathelijne Polspoel – KU Leuven – sportmedisch keuringscentrum KUL – reservatie via spotsecretariaat: 016/32 91 10.
- door Saskia Meersman – RU Gent – sportmedisch keuringscentrum UG saskia@mijnsportkine.be
- door Robbie Billen – Bosstraat 29, 3060 Bertem – 016/436018 – www.robbebillen.be - robbe@runningsmart.be - info@robbebillen.be

Isokinetische krachtbepaling

Deze tests bestaan uit een evaluatie van de onderste ledematen met bepaling van

- de verschillende soorten krachten
- de links/rechts – verhouding
- de concentrische en excentrische krachtbepaling
- hamstring - quadriceps verhouding

Indien noodzakelijk kunnen er ook tests afgenomen worden van de bovenste ledematen.



Je kan voor deze metingen terecht in de volgende centra:

- KU Leuven – sportmedisch keuringscentrum – 016/32 91 10
- Mensana - tanja.latre@azalma.be - 050/72 83 26
- AZ Jan Portaels – sportgeneeskunde@azjanportaels.be – 02/257 55 00

De test wordt aangeboden ter gelegenheid van een federale medisch-wetenschappelijke bijeenkomst (trainer Mensana).

Rug- en buikspiertests

Deze tests bepalen

- spierkracht van de buik- en de rugspieren
- "range of motion" (flexie-extensie, lateroflexie, rotatie)
- snelheid van bewegen

Je kan voor deze metingen terecht in de volgende centra:

- KU Leuven – sportmedisch keuringscentrum – 016/32 91 10
- Mensana – tanja.latre@azalma.be - 050/72 83 26

Sprongtesten

De explosieve kracht van de onderste ledematen wordt getest aan de hand van:

- de vertical jump
- de drop jump
- de kaatssprong

De test wordt aangeboden ter gelegenheid van een federale medisch-wetenschappelijke bijeenkomst (trainer Mensana).

Footscan

runners
SERVICE LAB



Door middel van een loopanalyse op een 2m footscan plaat kan men zien hoe de voet zich beweegt ten opzichte van het gehele lichaam aan de hand van de druk die op de plaat wordt gemeten.

Deze loopanalyse wordt uitgevoerd door geschoolde bewegingsanalisten, podologen en kiné's. Eventuele steunzolen worden zeer snel aangemaakt in een gespecialiseerd atelier door een orthopedisch techniker.

Voor een loopanalyse is het steeds aan te raden om de meest gedragen schoenen mee te brengen en houdt men ook best rekening met een onderzoek van 20 à 30 min. Na een wachttijd van een paar dagen zijn eventuele steunzolen op maat gemaakt.

Afspraak: Koen Wilssens, koen@rslab.be – 0496/83 79 73.



FAST-snelheidsmetingen

De atleten voeren meerdere **maximale sprinttests** uit vanuit startblok:

- Door middel van een laserstraal wordt het snelheidsverloop, de tussentijden, het versnellingsvermogen en de maximale loopsnelheid van de atleet geregistreerd.
- Door middel van een startblok, uitgerust met krachtcellen achter elke blok afzonderlijk, worden de horizontale afstootkrachten bij het starten geregistreerd. Aldus bekomen we een afstootcurve per blok.

De federatie beschikt zelf over de FAST-apparatuur en voorziet jaarlijks metingen in Gent (Topsporthal).

Meer info: Owen@val.be

VIBRATIEPLATEAU

Ten behoeve van de atleten staat in de topsporthal Gent een vibratieplatform in de powerzaal. Deze trilplaat kan door atleten van de VAL voorkomend op de



HPC-lijst (zie VAL-site) van het lopende seizoen gratis gebruikt worden.

Meer info: Patrick Himschoot, Patrick@val.be

MicroMuscleLab-Power



De MicroMuscleLab-Power bestaat uit een handunit gekoppeld aan een lineaire encoder die kan worden bevestigd aan zowel vrije halters, voor bijvoorbeeld kniebuigen of bankdrukken of aan trainingsapparatuur met steekgewichten.

Via het kastje wordt de snelheid waarmee het gewicht wordt bewogen gemeten (in m/s), na intoetsen van het te meten gewicht in kg.

Door twee verschillende gewichten te nemen kan men de kracht-snelheidscurve en het vermogen (=power) in Watt bepalen.

De handunit bepaalt aan de hand van deze 2 metingen door wiskundige formules met welke gewicht (in kg) het maximale vermogen (in Watt) wordt bereikt. Dit is het optimale trainingsgewicht voor het trainen van power.

Meer info: Patrick Himschoot, Patrick@val.be

Mentale begeleiding

Topprestaties vereisen een goed mentaal evenwicht. Er kan gewerkt worden aan het opbouwen van zelfvertrouwen, omgaan met wedstrijdruimte, ...

De Vlaamse Atletiekliga werkt samen met enkele psychologen, doch de keuze is vrij aan de atleet om die psycholoog te kiezen die hij/zij het best aanvoelt.

West-Vlaanderen	Els Snauwaert	0486/02 91 11	sport.support@telenet.be
Oost-Vlaanderen	Caroline Jannes	0485/63 39 37	caroline.jannes@psy4sport.be
Brabant/Antwerpen	Rudy Heylen	0477/27 69 35	info@heavymental.be
Brabant/Antwerpen	Jeroen Meganck	0495/90 92 56	jeroen.meganck@sloc.be

Federaal medisch-wetenschappelijke sessies

Tweemaal per jaar komt de trailer van Mensana naar de Topsportthol in Gent en kunnen eliteatleten inschrijven om deel te nemen aan

- Isokinetische tests
- Metingen van de lichaamssamenstelling
- Sprongtests

Alle eliteatleten worden hiervan persoonlijk op de hoogte gebracht.



Contactpersoon: tanja.latre@azalma.be 050728326

Nuttige gegevens

SPORTMEDISCHE KEURINGSCENTRA



BAKALA

Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen
Tervuursevest 101
3001 Heverlee
www.topsportabc.be

Secretariaat (afspraken, ...)

Tel. 016 32 91 10
Fax 016 32 91 97
E-mail: pascale.vanham@faber.kuleuven.be

Inhoudelijke vragen (inspanningstesten,...)

Jonas Vanbekbergen
Tel. 016 32 90 75
GSM 0471 33 44 92
E-mail: info@topsportabc.be



mensana
health coaching & consulting

MENSANA

Gentsesteenweg 132
8340 Sijsele - Damme

Tel: +32(50)72 83 26
Fax: +32(50)72 83 91
mensana@azalma.be
www.mensana.be

Onze contactpersoon: Christophe Maes - christophe.maes@azalma.be
Mobiël labo: Tanja Latré - tanja.latre@azalma.be

AZ Monica Antwerpen

Harmoniestraat 68
2018 Antwerpen
T 03 240 20 20
F 03 240 20 40



Deurne

Florent Pauwelslei 1
2100 Deurne
T 03 320 50 00
F 03 320 56 00

Onze contactpersoon: dr. Claire Sneyers, fysiotherapeut - drsneyers@monica.be - 03 320 59 97

**UGENT**

sportgeneeskunde@uzgent.be
www.sportgeneeskunde.be
09/332 37 40

Onze contactpersoon: Saskia Meersman, kiné – 0476/78 84 86



Vrije Universiteit Brussel, Pleinlaan 2,
Gebouw LK-3^{de} verd, 1050 Etterbeek
tel : 02/629.22.22
fax : 02/629.28.76
www.blits.org

Onze contactpersoon: rmeeusen@vub.ac.be



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

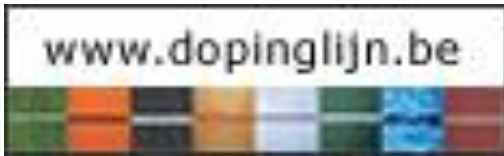
AZ Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65
1800 Vilvoorde
tel : 02/254 55 00

sportgeneeskunde@azjanportaels.be

www.azjanportaels.be

Onze contactpersoon: Dimitri Waeyenbergh, 02/257 56 77



DOPINGLIJN

<http://www.dopinglijn.be/>

→ De vernieuwde regelgeving voor een aanvraag Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak (TTN)

→ De lijst van verboden substanties en middelen



MEDISCH VERANTWOORD SPORTEN

<http://www.cjasm.vlaanderen.be/gezondsporten/sport/index.htm>

→ brede informatie betreffende "Gezond Sporten"
