

Sundhedssektor

FC Horsens – Ternevej 83 – 8700 Horsens – www.fchorsens.dk



Vi gi'r dig oplevelser med og uden bold!

Mål og vision:

At vi fremtiden har færre skader, og at vores skadede spiller kommer hurtigere tilbage som aktiv fodboldspiller, og vi som klub ikke taber en spiller ud af klubben i forbindelse med et skadesforløb.

Sundhedssektoren dækker således:

Aftalen omkring sundhedssektoren dækker FC Horsens U15, U13 og U12 trinnet.

Økonomi:

Alle spillerne betaler kollektivt til sundhedssektoren via ekstra kontingentopkrævning. Kontingentet dækker fysisktræning samt vores fysiktræner der forestår udredningen på de mindre belastningsskader.

Selvbetalte ydelser:

Fysioterapeut- og kiropraktorbehandling samt øvrige specialkompetencer er selvbetalt. Fitnesskort bestilles via bogholderiet i FC Horsens og opkræves særskilt pr. medlem af FC Horsens.

Massage:

Er delvis selvbetalt. Det koster 75 kr. per gang , og det foregår efter først til mølle princippet. Regler for bestilling af massage er beskrevet senere i hæftet.

HUSK! Medbring selv håndklæde.

Akut skade:

Opstår der akut skade kan følgende kontaktes i nævnte rækkefølge, men som udgangspunkt skal udredning af skaden foretages af egen læge eller på idrættsklinikkerne i Horsens:

Fysioterapeut:

Martin Christensen: 2534 4542 / 7564 0701

Fysiktræner:

Line Jensen: 4048 2606

Mail: lrj@fchorsens.dk



RICE skema

Når skaden er sket er det under alle omstændigheder vigtigt, at man går i gang med den rigtige behandling på stedet lige efter skaden er sket, og det gøre ud fra RICE princippet. Se beskrivelse af RICE princippet herunder.

Ro	Is
Hvordan <ul style="list-style-type: none">• Stop idrætsaktiviteten• Spørg, hvor det gør ondt• Se på skaden og vurder• Iværksæt behandling• Bliv transporteret "hjem"• Slap af	Hvordan <ul style="list-style-type: none">• Isposer• Frossen brun sæbe (ikke direkte på huden)
Hvorfor? <ul style="list-style-type: none">• Forhindre forværring• Forhindre ny skade• Undgå forlænget helingstid	Hvorfor? <ul style="list-style-type: none">• Virke smertelindrende• Vævssammentrækkende• Mindske blødning
Hvor længe <ul style="list-style-type: none">• Så længe der er smerte og tiltagende hævelse• Ca. 1-2 døgn	Hvor længe <ul style="list-style-type: none">• Konstant 1 - 2 døgn• De første 6 timer: 25 min. i timen• Resterende tid: 10 min. i timen/30 min. hver anden time• Herefter ved smerte/hævelse
(C)Kompression	Elevation
Hvordan <ul style="list-style-type: none">• Elastisk rullebind omkring• Fast tryk men ikke afklemme blodtilførslen	Hvordan <ul style="list-style-type: none">• Placer skadestedet højt - over hjertehøjde• Med understøttelse af skadet sted
Hvorfor <ul style="list-style-type: none">• Begrænse blødning• Begrænse væskeudsivning til vævet	Hvorfor <ul style="list-style-type: none">• Blodtrykket sænkes på skadestedet• Blødningen i vævet nedsættes• Tilbageløbet til centrale kredsløb bedres
Hvor længe <ul style="list-style-type: none">• Konstant 1 - 2 døgn (ikke om natten uden opsyn)• Herefter så længe der er hævelse	Hvor længe <ul style="list-style-type: none">• Ca.1 - 2 døgn

Arbejdsgangen:

En skadet spiller skal under behandling med det samme efter RICE princippet beskrevet på den foregående side.

Alvorlige skader:

Hvis skaden er alvorlig, skal spilleren efterfølgende vurderes af fysioterapeuten eller egen læge. Fysioterapeuten eller egen læge vurderer skadens omfang, og henviser derefter videre til den rigtige behandler i klubbens sundhedssektor eller andre specialkompetencer.

Småskader og overbelastning:

Ved mindre skader og overbelastning kan det være tilstrækkeligt, at man bliver vurderet af klubbens fysiktræner. Træneren vil derefter være behjælpelig, med at sætte et træningsprogram sammen, med det formål, at få den skadede spiller tilbage på banen så hurtigt det er muligt og forsvarligt. Skal man tilses af fysiktræner skal man bookes via SMS på 4048 2606 efter først til mølle princippet. Perioden for at blive tilset er ca. kl. 17.00 – 17.30 og 19.00 – 20.00

Bemærk venligst:

Vores fysiktræner kan ikke stille en diagnose og ej heller lave en udredning af skaden. Det er din egen læge eller Center for fysioterapi og træning der skal foretage denne vurdering. Klubben er ikke patientskade forsikret.

Genoptræning med klubbens fysiktræner:

I det omfang der er lavet et genoptræningsforløb, anbefales det, at spillerne som minimum møder op til klubtræning, og laver styrketræning i FCs styrketræningslokale. I samme forbindelse vil den fysiske træner være til stede mandag i klubben og der er mulighed for, at få vurderet skaden løbende efter aftale med træneren.

Har spilleren behov for massage i forbindelse med skaden, stiller klubben en massør til rådighed én gang ugentligt om mandagen eller efter behov.

Massage:

Ved mindre skader og overbelastningsskader, har spillerne mulighed for, at bruge klubbens massør. **Bemærk!** - Klubben stiller ikke massøren til rådighed i forbindelse med wellness massage.

Massøren er tilknyttet klubben én gang ugentligt om mandage fra kl. ca. 17.30 – 19.00. Tider til massøren skal bookes senest søndag aften kl. 20.00 via SMS på 2396 0726. Det er spillernes eget ansvar at møde op til de tider massøren stiller til rådighed efter først til mølle princippet. - Massage tiderne er beskrevet på vores hjemmeside under sundhedssektor på www.fchorsens.dk.

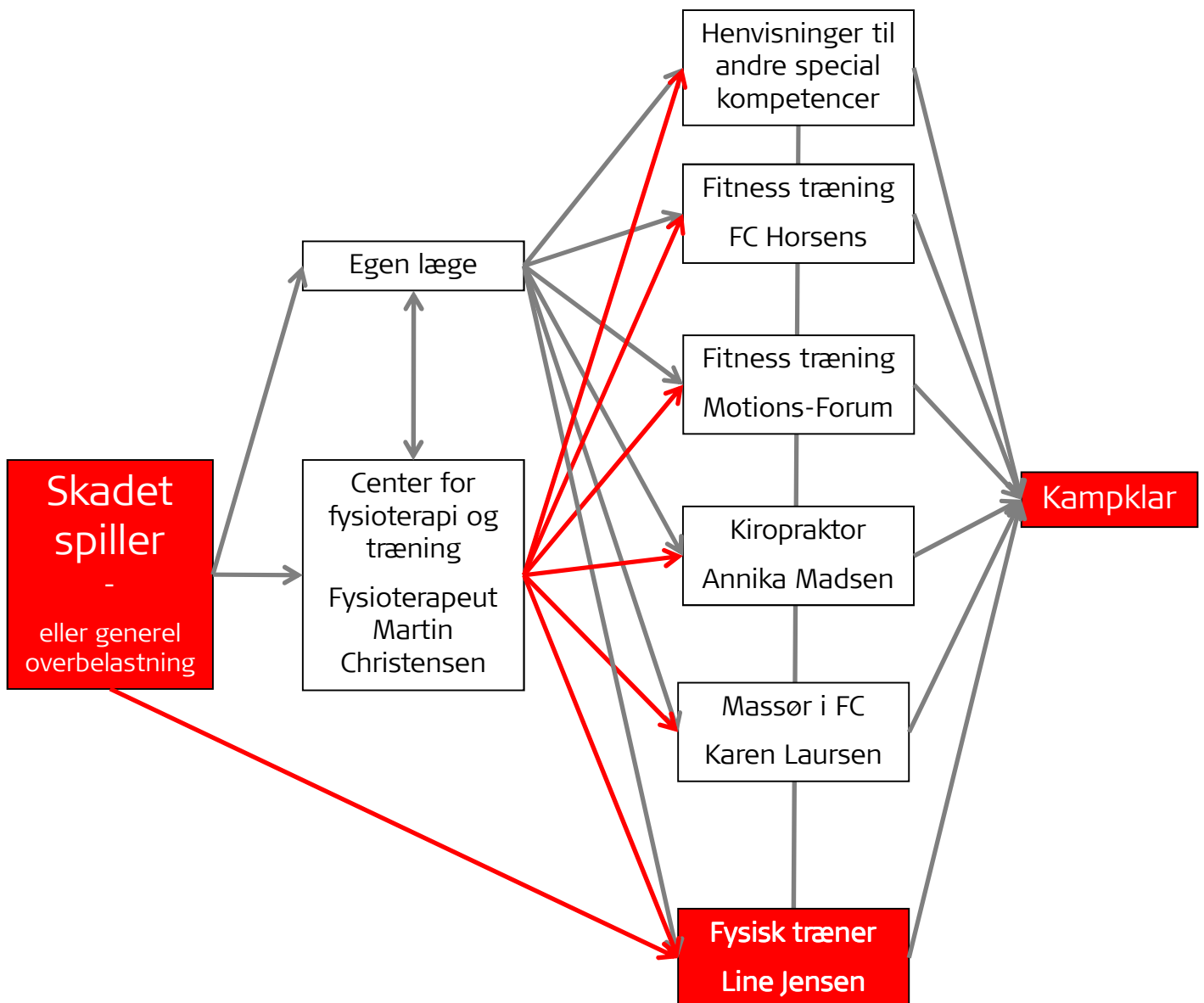
Brug af eget styrketræningslokale:

Husk - når du bruger vores styrketræningslokale FC's klubhus, skal du rydde op efter dig, tørre sved af maskinerne som du har brugt, og sætte redskaberne på plads du har brugt. **Husk!** – Personer under 15 år må ikke være alene om at styrketræne.

Sådan arbejder vi sammen?

I tilfælde af overbelastningsskade eller akut skade er det vigtigt, spillere kommer det rigtige sted hen med det samme.

På nedenstående planche kan i se hvordan et forløb ser ud for en skadet spiller.



Hvordan forebygger jeg skader?

Opvarmning:

Varm ordentlig op inden træning og specielt kamp. Du skal være VARM. Dvs. højere puls og øget vejrtrækning eventuel varm i kinderne. Opvarmning er min. 20 min. hvis det skal være effektivt.

Styrketræning:

Får lavet i samarbejde med fysioterapeuten eller den fysiske træner et individuelt program som tilgode ser netop dit behov.

Du skal styrketræne i FC's klubhus eller i Motions-Forum min. 1 gang om ugen. Læg eventuelt øvelser ind efter egen træning.

Skade og genoptræning:

Du skal som minimum møde op til træning mandag, når du er i et skadesforløb. Den fysiske træner vil følge dig i hele perioden, så hvis du kommer i tvivl så kontakt - Line Jensen 4048 2606

Andre kontakter og specialkompetencer:

Kiropraktor: Annika Madsen, Mobil 2066 1177 (må gerne bruge sms)
Kiropraktisk Klinik "Boulevardhuset", Åboulevarden 40
www.kiropraktor-horsens.dk

Styrketræning Motions-Forum, Langmarksvej 45, 8700 Horsens,
Tlf: 7560 1900, www.motions-forum.dk

FC Horsens, Ternevej 83, 8700 Horsens, www.fchorsens.dk

HUSK at gøre opmærksom på, at du er medlem af FC Horsens.

Idrætssklinikken Horsens Sygehus, Ansvarlig: Overlæge Jens Ole Storm

Telefontid mandag-fredag kl. 9.00-15.00 på telefon 7927 4640

Åbningstider: torsdag kl. 12.30-17.00

Ved akut alvorlig skade rettes direkte henvendelse til: Skadestuen på Horsens Sygehus - herfra kan gives henvisning til idrætssklinikken akut.

Idrætssklinikken - Motionsforum på Langmarksvej (ned af trapperne og til højre)

Klinikken er åbent hver mandag fra kl. 16.00-17.00

Fysioterapeuterne træffes fra kl. 16.00 - eller efter behov.

Reservation af tid hos lægerne kan ske fra kl. 14.30 samme sted og sker efter "først til mølle" princippet. Konsultation og eventuel fysioterapeutbehandling er gratis.

Man skal blot være medlem af en klub, som er medlem Sportssammenslutningen for Horsens og Omegn. - Yderligere information på tlf. 7562 6820 - www.sfho.dk



Egne notater:

