



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

zaterdag 18 augustus 2012

2de jeugddag Torhout 1992 KM

Vanaf 9u doorlopend jeugdwedstrijden op de Velodroom en op de velden van het sportstadion

*Stockverkoop van trainings- en wedstrijd kledij van de merken Nike en Errea
Jeugdlokaal 'DE VELODROOM' bij Nancy en Dirk, is doorlopend open
vanaf 8u 's morgens*

Programma: ga naar www.kmtorhoutjeugd.be

Abonnementen seizoen 2012-2013 Eerste ploeg - www.kmtorhout.be

Met veel plezier konden we ons verblijf in derde klasse verlengen! Naast enkele derby's (Izegem, Coxyde en Waregem), staan er weer heel wat interessante wedstrijden op het programma. In ons vertrouwde Velodroomstadion ontvangen we binnenkort opnieuw gerenommeerde ploegen zoals RC Mechelen, Deinze, Hamme, Wetteren...

Als trouwe supporter kan U tegen een gunsttarief een abonnement aanschaffen voor het seizoen 2012-2013 (goedkoopste in derde klasse!).

- * 95 euro voor een staanplaats (50 euro voor studenten tot 24 jaar ; 85 euro voor 60-plussers)
- * 120 euro voor een tribuneplaats (65 euro voor studenten tot 24 jaar ; 110 euro voor 60-plussers)
- * 210 euro voor een VIP-tribuneplaats met receptie aan de rust (koffie – gebak – drankje)

Het abonnement geldig is voor alle competitiewedstrijden van TORHOUT 1992 KM, inclusief beloften en jeugd ploegen.

De competitie start reeds op woensdag 15 augustus! Gelieve tijdig te storten, indien U uw abonnement op tijd wilt ontvangen. Stort op rekeningnr BE80 0355 9366 3077 van Torhout 1992 KM met vermelding van naam, plaats en eventueel geboortedatum (voor studenten en 60-plussers).

NIEUW! Bij enkele competitiewedstrijden zullen er acties ondernomen worden waarbij het ingangsticket geld waard is. Als abonnee geniet U hiervan automatisch mee!

steun de jeugd,
breng een
bezoek aan

jeugdlokaal
DE VELODROOM

MY GAME IS
FAIR PLAY



**KM TORHOUT IS STEEDS OP ZOEK NAAR (NIEUWE) SPONSORS VOOR ONZE JEUGD.
BEN JE BEREID OM ONZE JEUGD FINANCIËEL TE HELPEN?
NEEM CONTACT OP MET JURGEN MYLLE (0496 55 03 35) OF
NOËL CORDIE (0476 56 18 24)**

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

In de sport komen zeer vaak overbelastingsletsels voor. We kunnen deze overbelastingsletsels opsplitsen in twee groepen :

ontstekingen stressfracturen

ONTSTEKINGEN

Een ontsteking kan optreden als een lichamelijke reactie op weefselbeschadiging door een infectie, uitwendig trauma, druk, trek of wrijving. De ontstane ontstekingsverschijnselen beperken en bestrijden "infectie", en bevorderen het normale genezingsproces. De beweeglijkheid wordt tevens door de ontsteking beperkt, waardoor het aangedane lichaamsdeel rust krijgt.

Bij een acuut letsel (veroorzaakt door een uitwendig trauma) ontstaat er een bloeding en zwelling (met drukverhoging) in het gekwetste gebied. Het aangedane gebied zal hierop reageren met een ontstekingsproces.

Een overbelasting met repetitieve eenzijdige bewegingen en/of inadequate training kan aanleiding geven tot ontstekingen van peesaanhechtingen, pezen, spieraanhechtingen, slijmbeurzen, Deze klachten kunnen ook optreden wanneer de training te snel en te intensief worden hernomen na een inactieve periode.

Verschijnselen

- * Zwelling.
- * Roodheid.
- * Pijn (veroorzaakt door weefselbeschadiging en zwelling).
- * Warmte.
- * Functieverlies (veroorzaakt door pijn en zwelling).

Lokalisatie

- * Spier- en peesaanhechtingen
- * Spieren
- * Pezen
- * Beenvlies
- * Slijmbeurzen

EHBSO

Activiteiten die de pijn veroorzaken staken.
Toepassen van lokale koudebehandelingen.

STRESS-FRACTUREN

Stress-fracturen of vermoeidheidsfracturen kunnen zich manifesteren na een lange periode van continue belasting. Wanneer een botstuk aan een buigingsbelasting wordt onderworpen, wordt aan de mediale zijde het bot in elkaar gedrukt en aan de laterale zijde uit elkaar getrokken. Wanneer dit langdurig plaatsvindt, treedt er materiaalvermoeidheid op, waardoor het bot zal breken.

Lokalisatie

- * Kuitbeen (25%)
- * Middenvoetsbeentjes (20%)
- * Scheenbeen (20%)
- * Hielbeen (15%)
- * Overige (20%)

Verschijnselen

- * Aanvankelijk wordt de pijn uitsluitend bij inspanning gevoeld, later ook in rust.
- * Drukpijn en zwelling ter hoogte van de fractuur.
- * RX zijn soms bij het eerste onderzoek negatief, soms pas na 3 à 4 weken positief door tekenen van botgenezing.
- * In geval van twijfel : onderzoek met radioactieve stoffen.

EHBSO

- * Rust tot de pijn over is (4 à 8 weken).
- * Consulteren van arts.
- * Het gekwetste lichaamsdeel in hoogstand leggen.
- * Transport verzorgen naar een ziekenhuis.

Medische behandeling

Gipsverband gedurende 2 à 6 weken in geval van ernstige pijn. Voorschrijven van krukken om de botbelasting te ontlasten.

"Tactiek is niet je man uitschakelen of zo. Nee, het is weten waar je mee bezig bent."

Johan Crujff