

HET KA-IMERTJE

Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 3 - oktober 2013



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
kmtorhoutjeugd@gmail.com

v.u. Jan Strobbe

INTENTIEVERKLARING PARTNERSHIP CLUB BRUGGE KV - TORHOUT 1992 KM

Seizoen 2013 – 2014

De Club Academy en de jeugdopleiding KM Torhout 1992 streven er naar een samenwerking te realiseren op het vlak van jeugdopleiding met als intentie volgende doelstellingen:

- Wedstrijden talentgroepen
- Organiseren talentendagen
- 2 tg 2 toernooi U6-spelers
- Aanbieden workshop 5 tg 5 voetbal
- Aanbieden workshop 8 tg 8 voetbal



steun de jeugd,
breng een
bezoek aan

jeugdlokaal
DE VELODROOM

Activiteiten tvv jeugdwerking

18 & 19 oktober '13 HESPKAARTING

november & december '13 VERKOOP IJSTAARTEN

6 december '13 SINTERKLAASFEEST DUIVELTJES

5 januari '14 NIEUWJAARSRECEPTIE

25 januari '14 NIEUWJAARSFEEST

Mededeling voor verkopers
kaarten hespkaarting:

Kaarten kunnen afgerekend worden bij Luc Uyttenhove of bij Roger De Blauwe. Luc is op maandag, dinsdag en donderdag aanwezig in de clubshop. Roger is elke zaterdag aanwezig op het sportstadion.

LEVE KM ONE TEAM - ONE FAMILY

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
JAN STROBBE (0475 82 48 63)

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

www.kmtorhoutjeugd.be

KMT GOES BRASIL

@CLUB 110 - VELODROOM



11-10 CROATIA - BELGIUM

15-10 BELGIUM - WALES

COPACABANA AFTERPARTY

FEATURING :

RESIDENT DJ BENNE

Wedstrijden op groot scherm

Prijs voor de origineelst verklede duivel.

Gratis ingang

IEDEREEN WELKOM

Happy Hour.

Eén uur voor de wedstrijd: 5 Euro = 3 drinks + 1 for free.

'Ik wil altijd en overal winnen. Hetzelfde verwacht ik van mijn spelers. Succes boek je door hard te werken en altijd op zoek te gaan naar verbetering.'

Michel Preud'homme

Verstuikingen

Wat is een verstuiking?

Een verstuiking is een beschadiging van een gewricht. De beschadiging betreft vooral de gewrichtsbanden. Een verstuiking ontstaat als er meer beweging in een gewricht komt dan eigenlijk mogelijk is. Bij een verzwikking is er sprake van een lichte verstuiking met gering inwerkend geweld en weinig schade aan het weefsel. De meest ernstige vorm van verstuiking is de ontwrichting, waarbij het verband tussen de botstukken van het gewricht helemaal verloren is gegaan. Hierbij is sprake van ernstige schade van het bandapparaat van het gewricht.

Voetballers hebben vooral kans op een verstuiking van een gewricht van het been. Je kunt hierbij denken aan je kniegewricht, je enkelgewricht of de gewrichten van je voet. Een verstuiking van een van deze gewrichten ontstaat bij voetballers vaak door:

- Een verkeerde landing na een sprong.
- Plotseling afremmen vanuit een sprint.
- Een plotselinge draaibeweging die soms geblokkeerd wordt door een tegenstander of door fixatie van de noppen van je voetbalschoen in de grond.
- Een sliding tackle.
- Je verstappen (kuiltje in het veld, te stroeve zaalvloer).

Keepers hebben daarentegen vooral kans op verstuikingen van een schoudergewricht, een ellebooggewricht, een polsgewricht of vingergewrichten. Deze verstuikingen ontstaan voornamelijk door valpartijen, verkeerd contact met de bal en contact met een tegenstander of medespeler.

Heb je al eens een verstuiking opgelopen, dan heb je daarna een grotere kans dat je het getroffen gewricht weer verstuikt. Dit hangt samen met blijvende speling op het bandapparaat en onvoldoende herstel van de actieve controle over het gewricht.

Hoe kan een verstuiking behandeld worden?

Voor een snel herstel van de verstuiking is eerste hulp noodzakelijk. Denk daarbij aan de volgende punten:

- Geef het getroffen gewricht direct rust.
- Beweeg het gewricht zo min mogelijk.
- Leg een drukverband aan op de plaats van de verstuiking.
- Houd of leg het verstuikte gewricht omhoog.
- Koel het verstuikte gewricht bijvoorbeeld met een dichtgeknoopte plastic zak met ijsblokjes en een scheutje water. De ideale koeltemperatuur ligt dan tussen 0-7 ° C. Koel gedurende een aaneengesloten periode van 15 minuten, die verdeeld over de dag 4-6 keer kan worden herhaald. Het gebruik van zogenaamde cold-packs die in de diepvries (-24° C) bewaard worden, moet door het risico op plaatselijke bevroeringsverschijnselen vermeden worden.



Verdere aandachtspunten bij het behandelen van een verstuiking:

- Ga niet door met voetballen als de pijn aanhoudt of de zwelling te groot is. Heb je na vier of vijf dagen nog steeds veel pijn en kun je nog steeds niet op je been staan, ga dan naar de dokter om te kijken of er misschien iets gebroken is.
- Is het gewricht uit de kom, ga dan direct naar een spoedeisende eerste hulp afdeling van een ziekenhuis of naar een huisartsenpost. Daar bekijkt men er iets gebroken is en wordt het gewricht weer in de kom gezet.
- Zijn de gewrichtsbanden volledig doorgescheurd, dan is een operatie soms onvermijdelijk. Het beste resultaat wordt geboekt als deze operatie binnen 10 dagen na het ongeval verricht wordt.
- De verdere behandeling en de revalidatie gebeurt volgens het revalidatieprotocol (klik hier). Afhankelijk van de ernst van een verstuiking kan je binnen enkele weken tot enkele maanden weer voetballen. Bij letsel aan de voorste kruisband in de knie, duurt het na een operatie zeker wel een half jaar voordat je weer kan voetballen.

Hoe kan je een verstuiking voorkomen?

Een verstuiking is lang niet altijd te voorkomen. Maar er zijn wel een paar dingen die je als voetballer kan doen om de kans op een verstuiking te beperken:

- Zorg voor een goed beschermende sportuitrusting, zoals goede voetbalschoenen met onder andere juiste aanpassing nophoogte aan de toestand van het speelveld, goed passende scheenbeschermers, keepershandschoenen, keepersbroek en dergelijke.
- Voetbal heel geconcentreerd en let goed op waar je tegenstanders en medespelers zich bevinden.
- Neem geen onnodige risico's in een wedstrijd. Zo is een sliding tackle een noodmaatregel, die je bij uitzondering moet uitvoeren en zeker niet op het middenveld.
- Fair play: toon respect voor je tegenstander en speel volgens de bedoelingen van het spel en de spelregels van de KNVB
- Besteed extra aandacht aan balansoefeningen voor knie-en enkelgewricht (zie FIFA the 11 programma). Dit geldt zeker voor spelers die al eens een verstuiking van deze gewrichten opgelopen hebben.
- Taped of braced van instabiele enkels met regelmatig optredende zwikneigingen bij voetbal
- Taped van duim- of vingergewrichten na doorgemaakte verstuikingen (keepers)
- De voetbalvereniging moet tenslotte zorgen voor een goed onderhoud van de velden. Speciaal moet hierbij gelet worden het feit dat de velden egaal zijn.

www.sportzorg.nl

Sinds 21/09/2013 heeft de herfst zijn (of haar?) officiële intrede gedaan in het land. Herfstweer staat synoniem met regen en wind.

Zorg er dus steeds voor dat er een regenjas in de sportzak zit. Hou er ook rekening mee dat het 's avonds al heel vlug afkoelt. Bescherm dus bij het buiten komen, na het douchen, de natte haren met een kap of een muts.

Bij normale weersomstandigheden gaat de 'winterregeling kledij' van start eind oktober - begin november. Van dan af is het niet meer toegelaten om te trainen in korte broek en in t-shirt met korte mouwen.



In de kijker: coachvest

**kids € 49
volwassenen € 60**