

# Sportgeneeskunde

## Informatiefolder

*'Ik wil een marathon lopen, kan ik dat aan?'*  
*'Hoe is mijn conditie?'*  
*'Waar ligt mijn omslagpunt en wat zijn mijn trainingszones?'*  
*'Waarom verbeteren mijn sportprestaties niet?'*  
*'Ik kan mijn trainingsgroep niet meer goed bijhouden, hoe kan dat?'*  
*'Waarom komen die knieklachten steeds terug?'*  
*'Ik wil beginnen met sporten, hoe pak ik dat aan?'*

### **Inleiding**

Veel mensen die (recreatief) sporten, hebben dergelijke vragen. Op al dit soort vragen kunnen de sportartsen van het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) u antwoord geven. Sommige mensen denken dat de sportarts er alleen is voor topsporters. Dit is een misvatting! De sportarts is er voor iedereen die beweegt of wil gaan bewegen, ongeacht leeftijd of sportniveau. Op de polikliniek Sportgeneeskunde van het GHZ kunt u terecht voor onder andere consulten, sportmedische onderzoeken, keuringen en sportmedische begeleiding.

### **Sportmedische onderzoeken en inspanningstesten**

Wanneer laat u een lichamelijke APK uitvoeren? Uw auto ondergaat periodiek een keuring. Maar hoe zit het eigenlijk met uzelf? Wilt u ook graag weten of u lichamelijk fit en gezond bent? Tijdens een sportmedisch onderzoek neemt de sportarts een uitgebreide medische vragenlijst met u door. Ook vindt er een uitgebreid lichamelijk onderzoek plaats (inclusief hartfilmpje, meting van uw

longfunctie, vetpercentage, bloeddruk, cholesterolmeting en ogentest). Als u dat wilt, kunt u daarnaast een zogenaamde 'maximale inspanningstest' doen, waarbij een hartfilmpje wordt gemaakt en eventueel ook uw VO<sub>2</sub>MAX kan worden bepaald; dit is een maat voor de conditie. Op basis daarvan kunnen er trainingsadviezen worden gegeven. Ook kan hiermee de oorzaak van eventuele inspanningsgebonden klachten worden achterhaald.

### **Verplichte sportkeuringen**

Gaat u binnenkort met vakantie en wilt u gaan duiken? Dan is een duikkeuring in de meeste gevallen verplicht. Ook voor professionele sporters of een aantal andere sporten zijn sportkeuringen verplicht, zoals voor parachutespringen, zweefvliegen, motorsport of een sportkeuring voorafgaand aan een (sport)opleiding.

### **Consulten**

Als u last hebt van een sportblessures of als u andere sportmedische vragen hebt, kunt u terecht bij onze sportarts. Bij blessures is behalve het stellen van de juiste diagnose, ook het vinden van de oorzaak belangrijk. Is er bijvoorbeeld sprake van ketenproblematiek? Of van een verkeerde techniek of disbalans-belasting? Wat is de belastbaarheid? En vooral: hoe kunt u weer zo snel mogelijk terugkeren naar het sportveld?

### **Sportmedische begeleiding**

Als u toewerkt naar een bepaalde prestatie, zoals het lopen van een marathon of het fietsen van de Alpe d'HuZes, dan kan de sportarts u hierbij op

meerdere vlakken ondersteunen.  
Sportmedische begeleiding is er voor  
teams en individuen.

### **Vergoedingen**

Consulten en inspanningsdiagnostiek op  
verwijzing van de huisarts zijn opgenomen  
in het basispakket van de zorgverzekering.  
De sportmedische onderzoeken,  
inspanningstesten en (verplichte)  
sportkeuringen vallen onder de  
aanvullende verzekering. De vergoeding  
verschilt per zorgverzekeraar. De polikliniek  
Sportgeneeskunde van het GHZ is SCAS-  
gecertificeerd en aangesloten bij de FSMI  
(federatie sportmedische instellingen).

### **Website**

Kijk voor meer informatie op de website  
van het GHZ:  
<https://www.ghz.nl/specialismen/sportgeneeskunde/>.

### **Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog  
vragen? Neem gerust contact met ons op.  
Dat kan van maandag tot en met vrijdag,  
tussen 8.00 en 17.30 uur, via onderstaand  
telefoonnummer.

### **Contact**

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda  
Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50.

Poli Orthopedie/Sportgeneeskunde:  
(0182) 50 50 01

E-mail: [sportgeneeskunde@ghz.nl](mailto:sportgeneeskunde@ghz.nl)

Vermeld uw naam, telefoonnummer en  
voor welke verrichting u een afspraak wilt  
maken!

### **Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
oktober 2018  
05.01.001