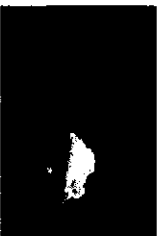


# S.P.O.R.T.S.

Zowel voor topsporters als sportliefhebbers



**Sporten is gezond.** Daar heb je op het eerste gezicht geen dokter voor nodig. Toch is medische begeleiding soms verantwoord of zelfs broodnodig. Bijvoorbeeld voor topsporters, mensen die voor het eerst een grote sportieve uitdaging aangaan, personen van een zekere leeftijd die zich in een nieuwe sport gooien of sporters met bepaalde gezondheidsproblemen.

Welkom bij S.P.O.R.T.S.

**Het Multidisciplinair centrum voor Screening, Preventie, Onderzoek en onderwijs, Revalidatie, Training en Sportgeneeskunde**

**Sporters** kunnen bij S.P.O.R.T.S. terecht voor

- sportmedische keuring
- behandeling van sporttrauma's
- evaluatie van hun fysieke conditie
- loopanalyse
- trainingsadvies op maat

# Over S.P.O.R.T.S.

S.P.O.R.T.S. is een door de Vlaamse overheid erkend sportkeuringscentrum en staat voor multidisciplinair centrum voor Screening, Preventie, Onderzoek en onderwijs, Revalidatie, Training en Sportgeneeskunde van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen.

S.P.O.R.T.S. stelt talentvolle sporters en de begeleiders van atleten de expertise van zijn medewerkers ter beschikking om sportmedische problemen op te lossen en/of trainingsdoelstellingen waar te maken.

Het uitgangspunt van S.P.O.R.T.S. is **multidisciplinaire samenwerking**. De verschillende specialismen uit medische en paramedische vakgebieden waar je als (top)sporter mee in contact komt, vind je in het UZA onder één dak.

Binnen S.P.O.R.T.S. zijn **erkende keuringsartsen** actief. Zij staan in voor de (al dan niet verplichte) preventieve sportmedische keuring van topsporters én recreatiesporters. Naast screening en preventief onderzoek, is een **snelle opvang en behandeling van acute of chronische sportletsels** of sportgerelateerde problemen het doel.

De resultaten van onze sportmedische onderzoeken leiden vaak tot nieuwe inzichten. Die wisselen we op onze **open stafmeetings** uit met andere (para)medici.

Ook **trainingsbegeleiding**, zowel op vlak van sportieve training, als voedingsadvies en mentale begeleiding behoren tot de mogelijkheden.

Multidisciplinaire samenwerking in een universitair expertisecentrum als het UZA heeft het grote voordeel dat **internationaal gerenommeerde UZA-specialisten** klaarstaan om met ons samen te werken wanneer nodig.

# Screening en preventie

Onder screening verstaan we de sportmedische keuring die elke sporter normalerwijze op een bepaald moment in zijn sportcarrière laat uitvoeren. Een goed sportmedisch onderzoek is vanuit preventief oogpunt erg belangrijk. Vaak helpt het (vermijdbare) overbelastingsletsels te voorkomen.

## Voor alle leeftijden

Op oudere leeftijd beginnen met sport is lovenswaardig, maar gebeurt best na een grondige check-up door een sportarts. Die weet aan welke belasting het lichaam tijdens het sporten onderworpen wordt.

Ook jonge atleten en beginnende sporters doen er goed aan om zich minstens bij aanvang van intensieve sportbeoefening grondig te laten screenen en adviseren.

## Ons aanbod

Bij S.P.O.R.T.S. kan u op het vlak van screening en preventie terecht voor:

1. Preventief sportmedisch onderzoek en keuringsattest
2. Consultatie bij de sportarts
  - acute of chronische sportletsels
  - hervatten van de sportactiviteit na letsel of periode van inactiviteit
  - specifiek sportmedisch advies
  - analyse van het looppatroon (loopenalyse)
  - andere sportgerelateerde klachten
3. Een klassieke keuring omvat:
  - een rustECG (in lig) + indien nodig longfunctieonderzoek
  - een grondige bevraging en lichamenlijk onderzoek
  - (enkel op aanvraag) bloedanalyse
  - meting van lengte & gewicht
  - inspanningstest op de fiets of loopband met melkzuur-, hartslag- en zuurstofopnamemeting.

# Onderzoek en onderwijs

S.P.O.R.T.S. werkt multidisciplinair. Dat betekent dat UZA-specialisten uit verschillende domeinen samen sportgerelateerde problemen aanpakken. Resultaat: een bredere kijk en duidelijke meerwaarde in de voorgestelde oplossingen.

## **Open stafmeetings**

Het delen van expertise staat centraal binnen S.P.O.R.T.S. Niet alleen tussen eigen medewerkers, maar ook met geïnteresseerde (para)medici tijdens de tweewekelijkse open stafvergaderingen op woensdag (graag vooraf aanmelden via [sports@uza.be](mailto:sports@uza.be)).

## **Revalidatie**

Na een sportongeval of blessure is revalidatie broodnodig. Ook preventief kunnen specifieke oefeningen noodzakelijk blijken.

S.P.O.R.T.S. werkt samen met de dienst fysieke geneeskunde en verwijst regelmatig door naar externe kinesitherapeuten in het kader van een optimale revalidatie of preventietraining.

Het S.P.O.R.T.S.-team geeft advies aan collega-therapeuten over revalidatieschema's en specifieke revalidatievraagstukken.

# Trainingsbegeleiding

Een uitgebalanceerde en wetenschappelijk onderbouwde training leidt tot betere prestaties!

S.P.O.R.T.S. levert de nodige informatie om verstandig te trainen binnen nauwkeurig afgebakende trainingszones.

## **Ons aanbod**

- Inspanningstests
- Voedingsadvies
- Mentale coaching

# Inspanningstests

Een Inspanningstest levert gegevens voor een objectief verslag van uw actuele conditionele toestand. Op basis van deze test, die eenvoudig tot zeer uitgebreid kan zijn, kan men de optimale intensiteit van de verschillende trainingsvormen inschatten. Zo kan u efficiënter en juist(er) trainen.

Het S.P.O.R.T.S.-team neemt in het labo tests af op de fiets (Fietsergometer Lode Excalibur Sport), loopband (HP Cosmos) of het isokinetisch krachttoestel (Biodex). Ook veldtests zijn mogelijk, bijvoorbeeld in het zwembad of op de atletiekpiste.

In functie van het gewenste doel spreken sporter en specialist het te volgen inspanningsprotocol en de te meten parameters af.

Na de inspanningstest kunnen we de metingen vertalen naar de trainingspraktijk van de sporter. Dit gebeurt best in samenspraak met de persoonlijke coach of begeleider.

Om accuraat trainingsadvies te geven, is kennis van de huidige trainingsgewoonten noodzakelijk. Daarom ontvangt u na het vastleggen van een afspraak voor een inspanningstest of trainingsadvies op S.P.O.R.T.S. een vragenlijst (per e-mail of post). U bezorgt de ingevulde vragenlijst terug vóór u op onderzoek komt zodat eventueel bijkomende voorbereidingen gedaan kunnen worden.

Na uw inspanningstest volgt mondelinge feedback en een testverslag. U ontvangt dit verslag ofwel onmiddellijk, ofwel binnen de week tijdens een nabespreking op een ander moment.

Op basis van een inspanningstest en de ingevulde vragenlijst wordt in de nabespreking aangegeven hoe een trainingsprogramma opgemaakt kan worden.

## Welke tests?

- Maximale Inspanningstest op de fiets
- Maximale Inspanningstest lopen

### **Wat wordt er gemeten?**

- Lichaamslengte en gewicht
- Hartfrequentie (via ECG of hartslagmeter)
- Zuurstofopname (via ergospirometrie)
- Melkzuurconcentratie in het bloed (via bloedname aan de oorlel)
- Longfunctie (vóór en eventueel ná inspanning)
- Andere parameters (bv. huidplooidiktes) : op aanvraag

### **Hoe verloopt een test?**

Elke inspanningstest in het labo verloopt onder verantwoordelijkheid van een arts. Deze overloopt bij aanvang het profiel en de wensen van de sporter en zal – indien nodig - bijkomende maatregelen nemen om de test onder ideale omstandigheden en veilig te laten verlopen.

Indien er een maximale inspanning gevraagd wordt, gebeurt dit steeds na een doorgedreven opwarming. Dit houdt in dat een test gemakkelijk 30 tot 60 min in beslag neemt (opwarming en cooling-down inbegrepen).

Na inspanning kan u een douche nemen op de dienst.

# Voedingsadvies

De sportdiëtiste overloopt tijdens een persoonlijk onderhoud de vragen en wensen van de sporter. Met deze informatie wordt er persoonlijk advies verleend over bv.

- optimale sportvoeding
- dieetvoeding
- vochtopname (sportdranken, ...)
- voeding tijdens wedstrijden
- fouten in het huidige voedingspatroon
- enz.

Een (sport)voedingsadvies kan al dan niet samen met een trainingsadvies gevraagd worden.

# Mentale coaching

Sporters kunnen bij S.P.O.R.T.S. terecht voor een deskundige mentale begeleiding. De sportpsycholoog kan op verschillende domeinen behulpzaam zijn, bijvoorbeeld bij

- het fenomeen van faalangst en prestatiedruk
- het stellen van realistische sportieve doelen
- het omgaan met blessureleed
- de verwerking van sportieve nederlagen
- enz.

Mentale coaching kan enkel op afspraak.

# Team

- **Prof. dr. Jan Gielen**, medisch coördinator en arts-radioloog
- **Dr. Sam Moustie**, sportarts (erkend keuringsarts van de Vlaamse Gemeenschap)
- **Dr. Guido De Schutter**, sportarts (erkend keuringsarts van de Vlaamse Gemeenschap)
- **Dr. Lieven Dossche**, orthopedisch chirurg
- **Dr. Saskia Van Bouwel**, orthopedisch chirurg
- **Dr. Catherine De Maeyer**, cardiologe
- **Dhr. Johan Roeykens**, spanningfysioloog
- **Mevr. Jill Ponet**, spanningfysioloog
- **Dhr. Tom Geens**, podoloog
- **Mevr. Linda Bartholomeussen**, diëtiste
- **Mevr. Kim Geys**, diëtiste
- **Dhr. Jeroen Meganck**, sportpsycholoog

## Adviserend

- **Prof. dr. Viviane Conraads**, cardiologie
- **Dr. Bernard Stockman**, cardiochirurgie
- **Prof. dr. Luc Van Gaal**, diabetologie, metabole ziekten en nutriëtopathologie
- **Prof. dr. Gaëtane Stassijns**, fysische geneeskunde
- **Prof. dr. Wiebren Tjalma**, gynaecologie
- **Prof. dr. Francis Van Glabbeek**, orthopedie
- **Prof. dr. Wilfried De Backer**, pneumologie
- **Prof. dr. Jean-Pierre Bayens**, biomechanica & manuele therapie

# Afspraak en contact

## Een afspraak maken?

U kunt elke dag tussen 8 en 17 uur telefonisch terecht op **03 821 42 02** of een mailtje sturen naar [sports@uza.be](mailto:sports@uza.be) waarna wij snel contact met u opnemen.

## Wat brengt u mee?

Indien u nog geen **UZA-kaart** (patiëntenbadge) heeft, dient u zich centraal in te schrijven aan de Inkomhal. Daarvoor heeft u uw **SIS-kaart** en **identiteitskaart** nodig. U zal ook gevraagd worden naar de naam en het adres van uw huisarts.

Indien u reeds beschikt over een UZA-kaart, brengt u deze bij elk bezoek mee en meldt u zich rechtstreeks aan op **SPORTS**.

De rekening van de onderzoeken wordt achteraf naar u thuis gestuurd. U hoeft dus niet onmiddellijk na de onderzoeken te betalen.

Vergeet uw sportkledij en douchegeleef niet indien u een afspraak voor een inspanningstest gemaakt heeft. Voor de loopanalyse brengt u best uw meest gedragen sportschoeisel én dagdagelijkse schoeisel mee, alsook de eventuele steunzolen.

nb: de fietsergometer is uitgerust met Shimano SPD-klikpedalen (MTB).

## Waar vindt u ons?

S.P.O.R.T.S.

Universitair Ziekenhuis Antwerpen

Wilrijkstraat 10

2650 Edegem

Tel: 03 821 42 02 (secr.)

E-mail: [sports@uza.be](mailto:sports@uza.be)

U vindt S.P.O.R.T.S. op verdieping -1. Volg **route 41** vanuit de inkomhal.

## **Kostprijs?**

**Preventieve sportgeneeskundige onderzoeken** worden tot op heden niet terugbetaald door de ziekteverzekering.

1. Sportmedische keuring: 50€
2. Inspanningstest mét trainingsadvies:  
65 tot 95€ (fiets/loopband)  
50€ (isokinetische Krachttest)
3. Voedingsconsult en mentale begeleiding:
4. eerste uitgebreid consult: 50€  
vervolgens: 25€/30'
5. Loopanalyse: 85€ (video-opnames, consult podoloog en orthopedisch chirurg)

**Sportconsultaties** (sportarts, orthopedisch chirurg) worden wel terugbetaald door de ziekteverzekering. Alle artsen werkzaam binnen S.P.O.R.T.S. zijn geconventioneerd. Als patient betaalt u het remgeld.