

Preventieve aanpak bij de sporter

80e editie Geneeskundige Dagen van Antwerpen

12/09/2025

- Een sporter is iemand die deelneemt aan sport of fysieke activiteiten, hetzij als **hobby**, hetzij als een **beroep** of **levensdoel**
- De term kan een breed scala aan beoefenaars omvatten, van **recreatieve** sporters tot **topsporters**

Sporten ter preventie $\Leftrightarrow$ sporten is gezond!



Sportblessures $\Leftrightarrow$ is sporten gezond?

- sportblessures afhankelijk van
 - Leeftijd
 - Schoolkind
 - Puber
 - Adolescenten
 - Volwassene
 - Geslacht
 - Sport type
 - Contact
 - Non-contact
 - Sportniveau/intensiteit

Wat valt er allemaal te voorkomen?

- acute blessures, die plotseling ontstaan door een trauma zoals een val of verkeerde beweging
 - bv. een verzwikte enkel, spierscheur of breuk, verwondingen, kneuzingen, ...
- chronische blessures, die zich geleidelijk ontwikkelen door overbelasting
 - bv. peesklachten, apophysitis, spondylolyse, ...
- Heel wat blessures kunnen voorkomen worden door **sportmedisch onderzoek**

Herstellen na een sportletsel

Verwacht verloop van je herstel



Realistisch verloop van je herstel



Musculoskeletaal, maar ook cardiaal!

- Cardiale blessures bij sporten omvatten
 - **overbelastingsblessures** door intensieve duurtrainingen
 - **hartritmestoornissen** zoals boezemfibrilleren bij extreme inspanning
 - tragische gevallen van **hartstilstand** bij sporters met onderliggende, vaak aangeboren, hartafwijkingen



- Opvallende bevindingen die kwamen uit De Master@Heart-studie toonde onder andere aan aan dat **levenslang intensief duursporten** kan leiden tot **meer verkalking**
- zelfs bij atleten **zonder bekende risicofactoren** voor hart- en vaatziekten
- De studie vergeleek levenslange duursporters, **laat-beginners** duursporters en een controlegroep gezonde vrijwilligers, en vond een hogere mate van aderverkalking bij de eerste groep
- Dit suggereert dat intensief sporten niet altijd leidt tot een betere hartgezondheid en dat er mogelijk een **grens is aan de positieve effecten van duursport**



176

Controls



191

Late-onset
endurance
athletes



191

Lifelong
endurance
athletes

Absence of cardiovascular disease and of established risk factors for coronary artery disease

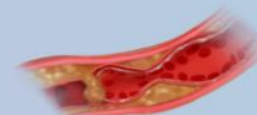
No current or past history of smoking, no body mass index $>27.2 \text{ kg/m}^2$

Sampled at random for inclusion to minimize the risk of selection bias

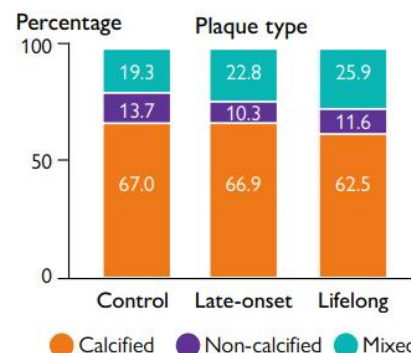
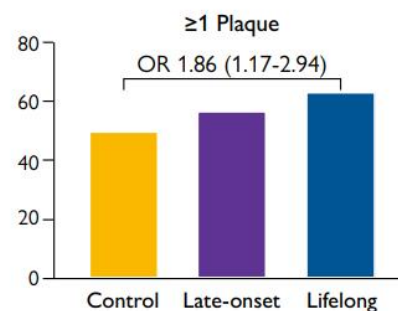


Primary endpoint

Prevalence of any coronary plaques (calcified, mixed, non-calcified) by computed tomography



Plaque burden and plaque composition by endurance exercise group



Odds of having coronary plaque in *lifelong endurance athletes* compared to *controls*

≥1 mixed plaque	1.78
≥1 coronary plaque	1.86
≥1 non-calcified plaque	1.95
≥1 proximal plaque	1.96
≥1 proximal non-calcified plaque	2.80

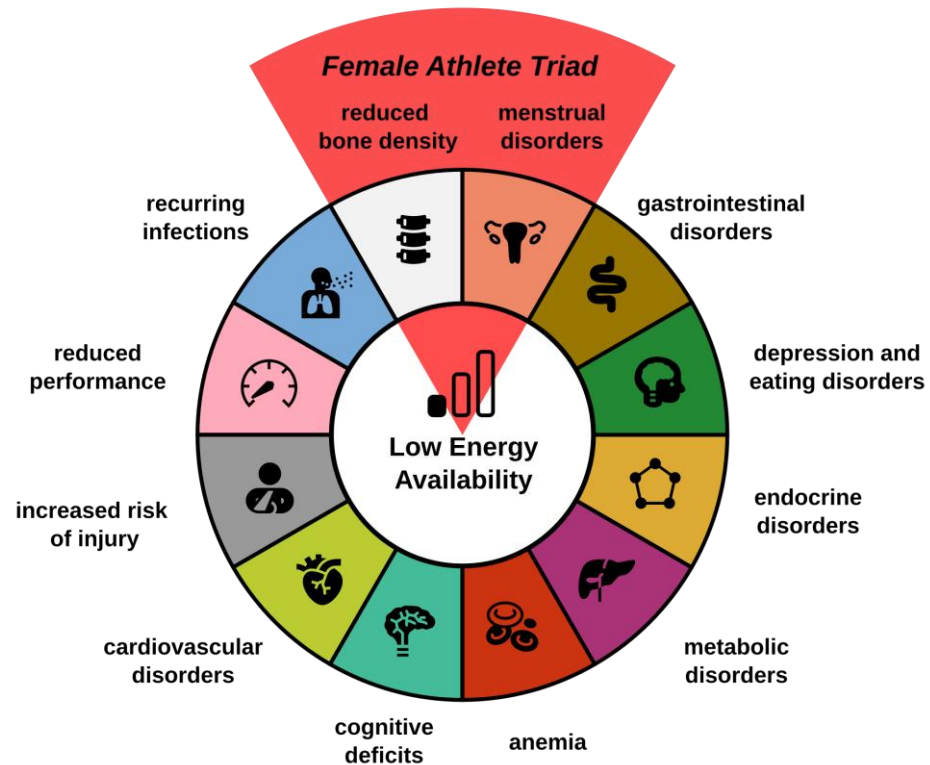
Odds ratios were adjusted for other risk factors

- Symptomen zoals pijn op de borst, hartkloppingen of duizeligheid tijdens het sporten zijn alarmsignalen die medisch onderzoek vereisen
- vroegtijdig opsporen en behandelen kan, zoals via cardiale **sportmedisch onderzoek**



Msk, cardiaal, maar ook metabool!

Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)



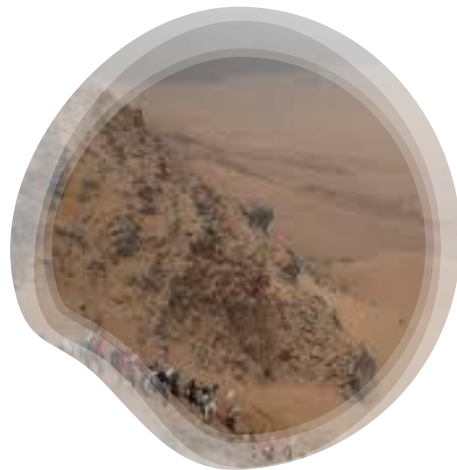
MSK, cardiaal, metabool, maar ook mentaal

- Sportburn-out
- Grensoverschrijdend gedrag in sportclubs
- Eetproblematieken



Preventie next level

- Sporten brengt de mens als maar verder van zijn heimat
- Niet alleen de toppers reizen ver om zich te meten aan hun concurrentie



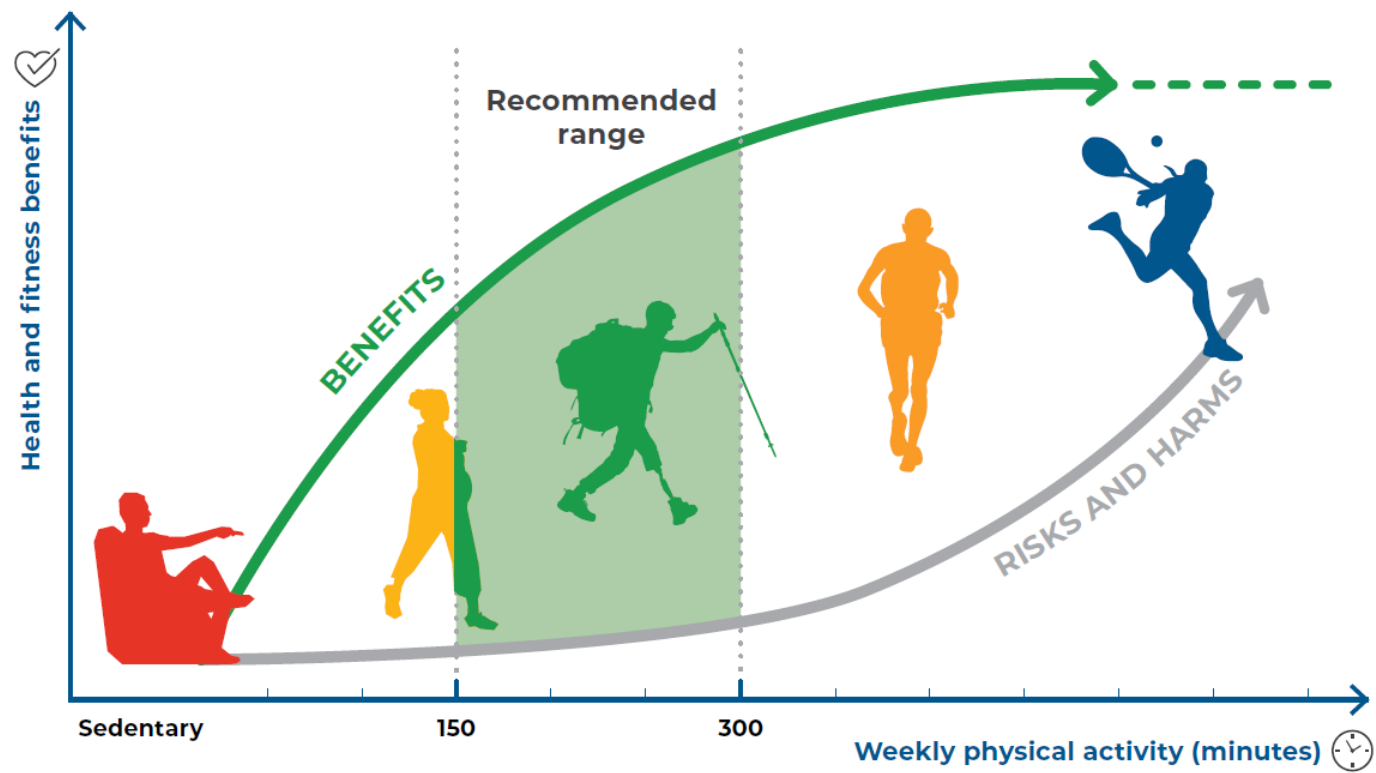


Figure 1: Dose response curve

Sportmedisch onderzoek

- Hip & trending of noodzaak?
 - Sportspecifiek
 - Leeftijdspecifiek
 - Geslachts specifiek
 - Doelspecifiek



- Dokter ik heb een attest nodig om te mogen sporten



Kwalitatief screenen

- Wat?
- Hoe?
- Wanneer?
- Door wie?



De kwaliteitsstandaard

- Nood aan uniformiteit
- De kwaliteitsstandaard brengt duidelijkheid naar
 - sportorganisaties
 - omtrent zin en onzin van een sportmedisch geschiktheidsattest
 - voor artsen
 - Over de inhoud

- Sportorganisaties hebben de optie om sporters in het belang van hun gezondheid een sportmedisch geschiktheidsonderzoek te laten ondergaan, om zeker te zijn dat ze lichamelijk in staat zijn om de sport te beoefenen

Erkenning kwaliteitsstandaard

- De kwaliteitsstandaard kan beschouwd worden als een **leidraad en werkinstrument** voor de sportorganisaties en artsen om er hun werking aan af te toetsen en kwaliteitsvoller te maken.

**Vlaamse
Regering**

VR 2025 1807 DOC.0737/1

DE VLAAMSE MINISTER VAN MOBILITEIT, OPENBARE WERKEN, HAVENS EN SPORT

NOTA AAN DE VLAAMSE REGERING

Betreft: - Ontwerp van besluit van de Vlaamse Regering tot erkenning van de kwaliteitsstandaard voor sportmedische geschiktheidsonderzoeken
- Definitieve goedkeuring

Samenvatting:
Met het decreet van 15 maart 2024 over het stimuleren van een veilig sportklimaat kiest de Vlaamse overheid in de eerste plaats voor preventie en sensibilisering en voor ondersteuning en kwaliteitsbevordering voor de sportsector, maar voorziet ze ook in de mogelijkheid om sturend of sanctionerend op te treden als dat nodig is.
Ter versterking van een veilig sportklimaat kan de overheid kwaliteitsstandaarden voor een beleid of een praktijk over veilig sporten erkennen of opleggen. Het decreet over het stimuleren van een veilig sportklimaat voorziet in de mogelijkheid om een kwaliteitsstandaard voor sportmedische geschiktheidsonderzoeken te ontwikkelen en te laten erkennen door de Vlaamse Regering. Het voorliggende ontwerp van besluit betreft de erkenning van de kwaliteitsstandaard voor sportmedische geschiktheidsonderzoeken.

**Vlaamse
Regering**

VR 2025 1807 DOC.0737/2BIS

Besluit van de Vlaamse Regering tot erkenning van de kwaliteitsstandaard voor sportmedische geschiktheidsonderzoeken

Rechtsgrond
Dit besluit is gebaseerd op:
- het decreet van 15 maart 2024 over het stimuleren van een veilig sportklimaat, artikel 34, tweede lid.

Vormvereisten
De volgende vormvereisten zijn vervuld:
- De Inspectie van Financiën heeft advies gegeven op 27 februari 2025.
- De SARC heeft advies gegeven op 8 april 2025.
- De Raad van State heeft advies 77840/3 gegeven op 1 juli 2025, met toepassing van artikel 84, §1, eerste lid, 2°, van de wetten op de Raad van State, gecoördineerd op 12 januari 1973.

Motivering

De inhoud

- Elke arts is hiertoe in staat
 - Maar welke inhoud dienen we daar nu aan te geven
- De kwaliteitsstandaard zal zoals een gouden standaard worden
 - Als arts kennis nemen van de inhoud van dit document met als doel dat elke sporter een gelijkwaardig en kwalitatief onderzoek krijgt bij eender welke arts

Sportkeuring.be > fit2sport.be

Sportmedisch onderzoek



Preventief Sportmedisch Onderzoek

Beste sporter of sportouder,

Op deze site kun je vragen beantwoorden over je gezondheid en de sport die je beoefent of wilt beoefenen. Volwassenen kunnen dat voor zichzelf doen of voor hun minderjarig kind. De vragen beantwoorden duurt vijf tot tien minuten.

Na het verzenden van je antwoorden kom je te weten of een medisch onderzoek in jouw geval niet nodig, nuttig of nodig is. Zo'n onderzoek is niet verplicht, behalve als je sportorganisatie een medisch geschiktheidsattest eist. Als dat zo is, dan kun je dat aanvinken.

Dit onderzoek is zowel voor niet-professionele competitiesporters gemaakt als voor wie alleen voor de ontspanning of gezondheid sport.

Ik vul deze lijst in voor

Mezelf

Geboortedatum sporter:



1985



Geslacht:



- ☐ Ik moet van mijn sportorganisatie een medisch onderzoek ondergaan.

- Overlopen vragenlijst

- ☐ Persoonlijke en familiale medische voorgeschiedenis
- ☐ Sportieve voorgeschiedenis
- ☐ Ambities
- ☐ Levensstijl
- ☐ Klachten voor, tijdens of na inspanning
- ☐ Gebruik van medicatie, supplementen en andere

Dit is jouw resultaat

Persoonlijke gegevens:	
Leeftijd:	11
Geslacht:	Mannelijk
Beroep:	Schoolgaand
Geplande activiteit:	Voetbal
Huidige activiteit:	6 uren sport per week
Familiale anamnese	
Negatief	
Lijdt of leed je zelf aan een van de volgende aandoeningen?	
Negatief	
Medicatiegebruik	
Negatief	
Rookgedrag	
Aantal rookjaren: 0	
Reanimeren	
Ik kan niet reanimeren maar wil het graag leren	
412198	

 Update in WiPaM

 Pagina Afdrukken

- Klinisch onderzoek
 - ☐ Biometrie (L,G,
 - ☐ Hart & long auscultatie
 - ☐ Vitale parameters (HS, BD, AH, Sat...)
 - ☐ Visus
 - ☐ Orthopedisch onderzoek
 - ☐ Functionele bewegingstesten
 - ☐ Rust ECG vanaf 14j

Data

- Data
 - 13 oktober stelt Sportieq de kwaliteitsstandaard voor aan de verantwoordelijken veilig sporten van de sportfederaties
 - 27 november organiseert Sport Vlaanderen een kick off-dag over veilig sporten
- Informatie voor artsen
 - Website sportvlaanderen
 - Sportieq
 - SKA
 - Domus Medica



Dank voor uw aandacht!
Vragen staat vrij....