

Checklist blessurepreventie

Deze vragenlijst is een hulpmiddel om zelf te bepalen of het zinvol is om een arts te raadplegen voor aanvullend onderzoek. Sporten is fijn en met bepaalde gezondheidsklachten kan toch verantwoord worden gesport als de juiste spelregels in acht worden genomen.

	JA	NEE
1. Heeft u de laatste drie jaar een sportblessure gehad?		
2. Heeft u hart- of vaatproblemen?		
3. Heeft u een hoge of lage bloeddruk?		
4. Heeft u een hoog cholesterolgehalte?		
5. Heeft u astma, bronchitis, longemfyseem of andere longproblemen?		
6. Heeft u problemen met je rug, gewrichten of spieren?		
7. Heeft u epilepsie/vallende ziekte?		
8. Heeft u diabetes/suikerziekte?		
9. Gebruikt u dagelijks medicijnen?		
10. Heeft u andere klachten over uw gezondheid?		

Heeft je één of meerdere vragen met **JA** beantwoord? Dan is het verstandig om voor alle zekerheid eerst de huisarts te raadplegen voordat u gaat sporten. Ook moet u niet vergeten om aan de coach of aan de sportvereniging door te geven hoe zij in jouw geval goed en snel moeten handelen in een noodsituatie.