



Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een lichamelijke handicap

Chantal Leemrijse
Tim Schoenmakers

Maart 2016

©2016 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

U kunt via de inhoudsopgave direct doorklikken naar de betreffende pagina

Pag. 3

1. Welke soort tips kunt u hier vinden?

Pag.4

2. Cerebrale parese
 - 2.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een cerebrale parese (CP)

Pag.7

3. Dwarslaesie
 - 3.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een dwarslaesie

Pag.11

4. Kleine mensen
 - 4.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met kleine mensen

Pag.13

5. Amputatie
 - 5.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een amputatie

Pag.17

6. Zintuiglijke handicap
 - 6.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een visuele handicap
 - 6.2 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een auditieve handicap

Pag.25

7. Methode en gebruikte bronnen

Pag.26

8. Websites relevante organisaties

1. Welke soort tips kunt u hier vinden?

In dit rapport zijn algemene aanbevelingen verzameld voor (potentiele) begeleiders van sporters met een handicap om hen leuk, zinvol en veilig te kunnen laten sporten.

Er is niet gezocht naar aanbevelingen voor het inhoudelijk aanpassen van specifieke sporten, gezien de grote diversiteit van mogelijke sporten. De aangepaste vorm van sport voor mensen met een handicap komt vaak grotendeels overeen met de reguliere variant en aanpassingen worden gedaan vanuit het uitgangspunt: 'normaal wat normaal kan en aangepast waar het moet'. Voor specifieke aanpassingen van de sport zelf kunnen trainers en begeleiders het best terecht bij verenigingen die ervaring hebben met sporters met een handicap. Adressen van deze sportverenigingen zijn te vinden via regionale sportservice bureaus.

Tips voor werving van leden, beleidsmatig inpassen van sport voor mensen met een handicap in de vereniging en specifieke aanbevelingen voor accommodaties zijn in deze rapportage eveneens buiten beschouwing gebleven. In hoofdstuk 4 worden wel enkele websites en adressen gegeven voor meer informatie over deze onderwerpen.

Deze rapportage is onderdeel van de kennissynthese "***Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap: zinvol en effectief?***" van het NIVEL, waarin ook een overzicht wordt gegeven van de evidentie vanuit de wetenschappelijke literatuur voor de positieve effecten van sport en bewegen bij mensen met een lichamelijke handicap¹.

U vindt een PDF van de volledige kennissynthese op:

<http://www.nivel.nl/nl/nieuws/ook-voor-mensen-met-een-lichamelijke-handicap-sporten-gezond>)

1. Leemrijse, C.J., Schoenmakers, T.M. Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap: zinvol en effectief? Utrecht: NIVEL, 2016.

2. Cerebrale parese

Cerebrale parese (CP) is een houding- en bewegingsstoornis die veroorzaakt wordt door beschadiging van de hersenen ontstaan voor het eerste levensjaar en is in Nederland de meest voorkomende oorzaak van (motorische) beperkingen bij kinderen. Jaarlijks worden circa 400 kinderen met CP geboren en geschat wordt dat circa 1,5% van de Nederlandse bevolking enige vorm van CP heeft (252.000 mensen). De motorische stoornissen uiteten zich in problemen met bewegen (verlamming en/of spasticiteit), het coördineren van bewegingen, praten en slikken. Daarnaast kunnen problemen met zicht, horen en het voelen voorkomen. 50% van de mensen met CP heeft een normaal intelligentieniveau, de andere helft is zwakbegaafd of vertoont psychische stoornissen. Mensen met CP zijn fysiek vaak minder fit (verminderde spierkracht, zuurstofopname, en verminderd (an)aëroob vermogen). Er zijn verschillende vormen van CP: diplegie waarbij meestal vooral de benen zijn aangedaan, maar waarbij tevens lichte stoornissen mogelijk zijn in de armen; quadriplegie waarbij armen en benen zijn aangedaan; of hemiplegie waarbij één lichaamshelft is aangedaan.

2.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een cerebrale parese (CP)

Trainingsopbouw

Mensen met CP reageren anders op fysieke activiteit. Ze hebben een verminderde aerobe en anaerobe response (zuurstofopname, piekventilatie, anaerobe drempel, etc.) op fysieke activiteit (30).

- Training moet langzaam worden opgebouwd.
- Voor de beginnende sporter met een CP is het raadzaam dat hij/zij wordt gescreend op hartafwijkingen en cardiopulmonaire fitheid (sportmedisch onderzoek), zo kunnen veilige trainingszones worden bepaald.
- De training moet niet te zwaar maar zeker ook niet te licht zijn. Als de training te licht wordt ingericht, is er geen uitdaging voor de sporter én treedt er geen trainingseffect op.
- Om de subjectieve inspanningsgraad te evalueren kan de Borgschaal (rating of perceived exertion) worden gebruikt (96).
- Variatie in snelheid en uitvoering van oefeningen is belangrijk.

Niet alleen motorische vaardigheden maar ook het reactievermogen is verminderd bij mensen met CP. Mensen met CP hebben meer tijd nodig om de gegeven instructies om te zetten in de gevraagde acties.

- Pas de training en trainingsopbouw daarop aan.
- Bij anaerobe training moeten de oefeningen niet te moeilijk zijn omdat sporters met CP zich niet maximaal kunnen inspannen wanneer er te veel motorische vaardigheden worden gevraagd

Mensen met een CP lopen vaak op de tenen en met de romp naar voren (klein steunvlak), waardoor problemen met evenwicht ontstaan.

- Trainen van coördinatie en balans is belangrijk.

Wanneer het gaat om de fysieke voordelen van sporten zou de training voor kinderen met CP functionele krachttraining, trainen van vaardigheden, van uithoudingsvermogen (anaerobe training), balans en flexibiliteit moeten omvatten.

- Hoge intensiviteit in intervallen afgewisseld met rust is aan te bevelen.
- Bij training van het uithoudingsvermogen kunnen voor sporters met CP algemene trainingsprincipes worden toegepast.
- Er zijn specifieke hulpmiddelen voor sporten te vinden op www.sportenmetcp.nl. Dat kunnen hulpmiddelen zijn die de sportomgeving toegankelijker maken (bijv. glijplanken, instaphekken en tilliften), aanpassingen die de specifieke sport mogelijk maken (bijv. aangepast zitje in een roeiboot of een goot voor het gooien bij Boccia) en individuele hulpmiddelen die helpen bij het juist uitvoeren van bewegingen (ortheses). Deze laatste moeten in op maat gemaakt worden, in overleg met een ergotherapeut of een andere zorgprofessional.
- Voor specifieke inhoudelijke tips over opbouw van training van kinderen met CP, en over hulpmiddelen wordt verwezen naar het brondocument van de Vereniging van Sportgeneeskunde.

Spasticiteit

Spasticiteit kan de mogelijkheid tot willekeurig bewegen in belangrijke mate nadelig beïnvloeden. Bij spastische kinderen zijn reflexen over het algemeen versterkt, waardoor uitvoering en ontwikkeling van motorische vaardigheden wordt belemmerd.

Door onwillekeurige ‘mee-bewegingen’ en co-activatie (tegelijk aanspannen van tegengesteld werkende spiergroepen) wordt doelgericht bewegen bemoeilijkt en ontstaat een afwijkend en inefficiënt bewegingspatroon. In de benen overheerst de verhoogde spierspanning van de strekspieren en in de armen die van de buigspieren. Bij met name competitieve sporten en in geval van (bijbehorende) stress, kunnen spasmen en athetose versterken. Spasme tijdens sporten hoeft niet slecht te zijn als het na het sporten weer afneemt.

- Als het spasme echt lastig is tijdens het sporten is het goed een deskundige (fysiotherapeut, huis- sport- of revalidatiearts) te raadplegen.
- Ademhalingstraining kan spasticiteit verminderen (zie www.sportzorg.nl/bibliotheek/ademhaling-wat-kun-je-trainen).
- Als de bewegingsvrijheid door dwangstanden afneemt is het heel goed deze gewrichten rustig actief te bewegen. Als een sporter niet zelfstandig kan bewegen kan de begeleider daarmee, in overleg met de sporter, helpen (passief bewegen).

Risico's bij sporten

Mensen met een CP hebben relatief vaak epilepsie en aanvallen komen vaker voor bij vermoeidheid.

- Het is belangrijk extreme vermoeidheid te voorkomen.

Wedstrijdspanning kan epilepsie aanvallen faciliteren.

- Bij mensen met een CP die tevens epilepsie hebben is de cooling down erg belangrijk om een aanval te voorkomen.
- Bij ongecontroleerde epilepsie of ernstige osteoporose is intensieve fysieke activiteit niet aan te raden.
- Bij mensen met een CP moet rekening worden gehouden met verhoogd risico op contracturen en op longproblemen door verslikken.

3. Dwarslaesie

Een dwarslaesie is een beschadiging van het ruggenmerg waardoor uitval van zenuwen ontstaat die onder het niveau van het ruggenmerg ontspringen. Hierdoor ontstaat een verlamming van benen of bij hogere letsels ook van de armen of zelfs van de ademhalingsspieren. De motorische uitval kan hetzij spastisch (continu ongecoördineerde bewegingen), hetzij slap zijn (geen beweging mogelijk). Hoe hoger de laesie hoe minder iemand kan bewegen en hoe meer hij of zij afhankelijk is van begeleiding of van hulpmiddelen. Mensen met een gedeeltelijke dwarslaesie kunnen nog enige sta- en/of loopfunctie hebben.

Een dwarslaesie heeft tevens een gestoorde waarneming van warmte, kou, pijn, en houding tot gevolg en het kan voorkomen dat iemand incontinent is voor zowel de blaas- als de darmfunctie. Mensen met een dwarslaesie hebben een verhoogd risico op overgewicht, te hoog cholesterol, diabetes, hart-en vaatziekten en verlies van spier- en botmassa. Bij bewegen kunnen mensen met een dwarslaesie moeite hebben met het reguleren van hun lichaamstemperatuur. Jaarlijks krijgen 400-500 mensen een dwarslaesie, op gemiddeld 39-jarige leeftijd. In Nederland zijn naar schatting 12.000-15.000 mensen met een dwarslaesie.

3.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een dwarslaesie

De informatie die werd gevonden over sporten voor mensen met een dwarslaesie gaat vooral in op een aantal specifieke risico's, die hieronder worden gepresenteerd met daarbij een mogelijke oplossing. De fysieke beperkingen, sportmogelijkheden en risico's zijn afhankelijk van het niveau van de laesie. Bij een lage laesie is de romp stabiliteit en de motoriek van de armen vaak niet aangetast.

Risico's bij sporten

Overbelasting en blessures van gewrichten, botten en huid

Er is bij mensen met een dwarslaesie gevaar voor overbelasting van met name de schouders (en in iets mindere mate van pols en hand) bij rolstoelsporten.

- Het is daarom belangrijk om te zorgen voor een goede warming up, zo goed mogelijke bewegingsuitslag (rekken en strekken is belangrijk), spierkracht, balans, conditie en goede rolstoelvaardigheden. Veel praktische inhoudelijke tips hiervoor zijn te vinden in "Rolstoelvaardigheid en sport" uit 2008, van Onbeperkt Sportief (26).
- Voor rolstoelzaalsporten is een zaal met houten vloer beter omdat met name linoleum vloeren het rollen zwaarder maken.

- Handbiken is juist goed voor de schouders omdat de handen dan gefixeerd zijn aan het stuur/de 'trappers', voor rolstoelersporters kan dit een goede afwisseling zijn.
- Het is belangrijk te zorgen voor een goed passende rolstoel die geschikt is voor de sport.
- Monitoren van de juiste trainingsintensiteit is belangrijk (ook in verband met eventueel verstoorde hartslag en warmteregeling). Om de subjectieve inspanningsgraad te evalueren kan de Borgschaal (rating of perceived exertion) worden gebruikt (96).

Er is risico op overbelasting en wondjes door de gestoorde sensibiliteit en de altijd zittende positie die iemand heeft.

- Omdat beknelling, verwondingen, etc. meestal niet door de persoon zelf worden gevoeld moet de begeleider daar op letten, armen en benen goed inspecteren en letten op de houding in de stoel en bij het sporten.
- Ter voorkoming van drukplekken op de huid kan huidbescherming worden gebruikt of kan de huid geschoren worden.

Bij het gebruik van apparaten bij het sporten bestaat gevaar voor het uit de kom raken van gewrichten.

Doordat mensen met een dwarslaesie zelf niet goed kunnen voelen hoe ze zitten, is er eerder sprake van balansverlies.

Door een afname van de botdichtheid van mensen met een dwarslaesie neemt de kans op fracturen toe, met name bij een spastische dwarslaesie.

- Er is daarom veel aandacht nodig voor de positie en houding bij het uitvoeren van de bewegingen, voor de algemene zithouding in de stoel en voor optredende spasmen.
- Soms zijn extra banden nodig om de houding in de stoel te optimaliseren bij het sporten.
- Sommige mensen kunnen niet zelfstandig in een sportrolstoel te komen en hebben hulp nodig van mensen of een tillift.

Autonome hyperreflexie

Bij mensen met een dwarslaesie is vaak sprake van een zogenaamde 'autonome hyperreflexie'. De verschijnselen daarvan zijn een hoge bloeddruk, een lage hartslag (bradycardie), rood worden van de huid (erytheem), hoofdpijn, kippenvel.

→ Wanneer dit optreedt is (meestal) medicatie nodig.

Autonome hyperreflexie kan door een volle blaas, maar ook door oefeningen of sport worden opgeroepen.

→ Het is belangrijk te zorgen voor een regelmatige leging van de blaas (op schema), inspectie van katheters, maar ook voor een afname van (de intensiteit van de) activiteiten als autonome hyperreflexie vaak of sterk optreedt.

→ Autonome hyperreflexie wordt wel eens gebruikt door (top)atleten om hun prestatie te verhogen, wat ten eerste moet worden afgeraden.

Warmte/koude-regulatie

Thermoregulatie is lastig bij mensen met een dwarslaesie. Bij inspanning bestaat het risico op oververhitting door de afwijkende werking van het autonome zenuwstelsel, de verstoorde bloedcirculatie en afwezigheid van de zweetreflex. Tegelijkertijd kunnen mensen ook sneller onderkoeld raken.

→ Het is belangrijk te zorgen voor een goede warming up en cooling down, de training langzaam op te bouwen en voldoende rustmomenten te creëren.

→ Er is aandacht nodig voor voldoende drinken en goede kleding.

→ Bij een eventuele warmtestuwing moet de persoon kunnen afkoelen, maar er moet ook worden gewaakt voor tocht en te sterke afkoeling.

→ Sporten in een heel warme of koude omgeving moet worden vermeden.

→ Vooraf koelen en tijdens inspanning met een tuinslang, ijsvest en voetkoeler kunnen soms werken, maar moet voorzichtig worden toegepast

→ Doordat mensen met een dwarslaesie geen warmte of kou voelen, is voorzichtigheid geboden met douchen.

Bloedcirculatie

Bij mensen met een dwarslaesie kan de bloeddruk sterk schommelen en door bepaalde houdingen kan hypotensie veroorzaakt worden.

Er kan decompensatie optreden na het sporten doordat bloed zich ophoopt in de benen en sympatische reflex afneemt.

→ Het langzaam opbouwen van oefeningen, een actieve cooling down en het inbouwen van rustpauzes kan dit risico verminderen.

Door de verstoorde bloedsomloop kan de terugvoer van bloed verstoord zijn en het hartslag volume tijdens inspanning tekort schieten.

→ Ook hier is langzaam opbouwen van oefeningen en het inbouwen van rustpauzes belangrijk, ook omdat mensen met een dwarslaesie soms sterk vermoeid kunnen raken.

Er bestaat bij mensen met een dwarslaesie een verhoogd risico op trombose.

4. Kleine mensen

Er zijn vele vormen van ‘dwerggroei’, de meest voorkomende is achondroplasie. De groeistoornis kenmerkt zich door een duidelijke verkorting van de bovenarmen en/of bovenbenen in mindere mate van onderarmen en/of onderbenen en van handen en/of voeten. Het aanleren van motorische vaardigheden vergt meer tijd door de discrepantie in lichaamsverhoudingen. Daarbij hebben de meeste mensen met Achondroplasie een verlaagde spanning van het spierweefsel (hypotonie), door de korte botten in verhouding tot de normale lengte van o.a. het spierweefsel. Vormveranderingen van de wervelkolom kunnen druk op het ruggenmerg veroorzaken met neurologische problemen tot gevolg. De fysiologische (natuurlijke) bochten in de wervelkolom zijn vaak vergroot, enerzijds door de bouw en aanleg en anderzijds door de geringere spierkracht van de romp. Er is vaak sprake van instabiliteit van de nek, beperkte elleboogstrekking, hand deformiteit, pijn en vervorming benen en heup, knie en enkelgewrichten. Mensen met Achondroplasie hebben een verhoogd risico op overgewicht, artritis, stoornissen van het ademhalingsstelsel, oorontstekingen.

Achondroplasie komt voor bij 2-3 per 100.000 geboren, zowel bij jongens als meisjes.

4.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met kleine mensen

In een review waarin de risico's van het sporten voor kleine mensen werden besproken en op de website van de belangenvereniging voor kleine mensen (VVKM) werden praktische tips en aanbevelingen gevonden (www.bvkm.nl). Deze werden aangevuld met tips van enkele geïnterviewde ouders van en kinderen met Achondroplasie. Bijkomend probleem voor het sporten van kleine mensen dat door de geïnterviewden werd gesignaleerd is de geringe belangstelling bij de bonden voor sporten die niet tot de paralympische categorieën behoren. Gewone lokale verenigingen willen deze sport nog wel ondersteunen, maar de bonden werken niet erg mee en een eventuele competitie wordt niet ondersteund. Bij verschillende hockey- en voetbalverenigingen doen kinderen mee met LG-hockey of LG-voetbal (= op een kwart of half veld voor spelers met een lichamelijke beperking/chronische aandoening).

- Bij het hardlopen zal de afstand moeten worden aangepast en kan soms beter op tijd dan op afstand worden gelopen
- Alvorens hard te gaan lopen is het goed met een arts af te stemmen of dit verstandig mogelijk is, in verband met eventuele afwijkingen aan de gewrichten en wervelkolom

- Kleine mensen hebben vaak ook kleine handen waardoor handvatten en ballen moeten worden aangepast
- Bij veldsporten moeten veldafmetingen worden aangepast, of kan iemand het beste op een positie spelen waar minder hoeft te worden gelopen
- In verband met mogelijk nekinstabiliteit is het goed regelmatig röntgenfoto's te nemen om te zien of (welke) sportdeelname verantwoord is.
- Contactsporten, kopje duikelen, springen en koppen bij voetbal moet bij mensen met een instabiliteit van de nek niet worden uitgevoerd

Mogelijke sporten voor kleine mensen zijn:

In: "Dwarfism: The Family and Professional Guide" (Crandall, 1994) worden paardrijden, zwemmen, fietsen, golf, tafeltennis, base/softball en volleyball aangeraden als geschikte sport (119). De sporten die worden beoefend bij de 'dwarf games' zijn: Paardrijden, Badminton, Basketball, Boccia, Floor Hockey, Gewichtheffen, Kurling (curling op gladde vloer), Schieten, voetbal, zwemmen, tafeltennis, hardlopen, springen en werpen, Volleyball en Tennis.

De sportcommissie van de belangenvereniging voor kleine mensen organiseert ongeveer 6 keer per jaar voetbaltrainingen en badmintontrainingen waarvoor landelijke kan worden aangemeld. Doel is dit ook voor hockey te gaan doen. Eens per jaar is er een landelijke sportdag met clinics met onder andere voetbal, hockey, badminton, tafeltennis en boogschieten en waarbij ook nieuwe sporten worden uitgeprobeerd.

5. Amputatie

Er zijn in Nederland ongeveer 30.000 mensen met een amputatie van/aan het been en ongeveer 5000 mensen met een amputatie aan/van de arm. Per jaar komen er ongeveer 3300 mensen met een amputatie aan het been bij (excl. tenen) en enkele tientallen mensen met een amputatie aan de arm. (www.GeeVAdvies.nl).

5.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een amputatie

Fysieke belastbaarheid bij mensen met een amputatie is over het algemeen gelijk aan mensen zonder amputatie. Er zijn alleen tips en aanbevelingen aangetroffen voor mensen met een (onder)been amputatie. In relatie tot sport voor mensen met een amputatie is het belangrijk rekening te houden met het volgende:

In relatie tot de stomp en prothese

De stomp kan heel gevoelig zijn.

→ Pas op voor (risico's op) stoten en een harde ondergrond.

Er kan sprake zijn van fantoompijn.

→ Denk aan een goed passende prothese bij het sporten en aan bescherming van de stomp, zeker wanneer veel draaibewegingen worden gemaakt. Een prothesekoker kan sterk transpireren.

Wanneer er bij het sporten een prothese gebruikt moet worden hangt het van de sport en het niveau waarop wordt gesport of een speciale sportprothese nodig is.

→ Over het algemeen zal een hoger (wedstrijd-)niveau ook hogere eisen aan de prothese stellen voor wat betreft belastbaarheid en materiaaleigenschappen, waardoor vaker gekozen zal worden voor een speciale sportprothese.

Op de website van Sportzorg worden per sport algemene, concrete aanbevelingen gedaan voor mensen met een beenamputatie die hier kort zijn weergegeven:

Hardlopen

Voor amputatiepatiënten is hardlopen moeilijk, onder andere doordat de prothesevoorziening vaak problemen oplevert.

→ Voor prestatie op wedstrijdniveau is naast een goed trainingsprogramma een optimale prothese zeer belangrijk.

Hardlopen met een bovenbeenprothese gaat niet op dezelfde manier. Het lopen gaat vaak met een tussenpas en kost veel energie, waarbij de kracht met name door het gezonde been en door extra bewegingen van de armen en de romp wordt geleverd.

- Voor sprinten/hardlopen zijn soms specifieke prothesen nodig.
- Daarnaast is het belangrijk om alert te zijn op overbelasting van het andere been
- Bij veldsporten moeten veldafmetingen eventueel worden aangepast, of kan iemand het beste op een positie spelen waar minder hoeft te worden gelopen

Fietsen/handbiken

Fietsen is een geringere belasting van de stomp en vraagt vaak weinig specifieke aanpassingen aan de prothese.

- Het is aan te bevelen de middenvoet van de prothesevoet op de pedaal te plaatsen om zo de kracht optimaal te benutten en voor beide zijden toe-clips te gebruiken zodat ook de opwaartse kracht kan worden benut.

Bij patiënten met een bovenbeenamputatie is extra aandacht nodig voor het zadel.

- Om bij het fietsen met een prothese voldoende ruimte te garanderen en te voorkomen dat weke delen (spieren, huid) klem komen te zitten is een smal soepel zadel aan te bevelen.
- Handbiken is voor mensen met een beenamputatie een geschikte sport, evenals andere rolstoelsporten.

Zwemmen

Zwemmen kan zonder prothese, hoewel als voordeel wel wordt aangegeven dat het lichaam stabiel in het water ligt bij het gebruik van een prothese en de voortstuwing efficiënter is.

- Er zijn speciale zwemprothesen, die al dan niet in een specifieke stand kunnen worden vastgezet (plantairflexie van de enkel).

Paardrijden

- Voor beginnende ruiters is een extra steunmogelijkheid aan het zadel aan te bevelen in verband met mogelijke evenwichtsproblemen.

- Het is aan te raden om in het begin uit te proberen wat beter gaat: rijden met of rijden zonder prothese. De prothese kan soms de ruiter meer hinderen dan helpen.
- Wanneer met prothese wordt gereden moet de prothesevoet zonder problemen uit de stijgbeugel kunnen komen, terwijl tegelijkertijd de voet tijdens het rijden voet niet te gemakkelijk los mag raken.
- De prothese moet geen scherpe of uitstekende randen hebben die paard of ruiter zouden kunnen verwonden.

Net als bij fietsen bestaat bij het gebruik van een bovenbeenprothese het gevaar dat weke delen (spieren, huid) bekneld raken.

- Het heeft de voorkeur om de knie tijdens het rijden in buigstand te fixeren. Dit kan met behulp van een bandage of, indien van toepassing, met het in de knie ingebouwde knievaststellingsmechanisme van de prothese.
- Bij een dubbelzijdige bovenbeenamputatie is meestal een aangepast zadel noodzakelijk, waarbij bijvoorbeeld een op maat gemaakte kuipzitting kan worden gemaakt.

Skiën

Bij enkelzijdige onderbeenamputaties is het naar voren plaatsen van het lichaamsswaartepunt een voorwaarde voor evenwicht, en voor een optimaal draaivermogen bij het skiën.

- Dit kan bereikt worden door een hakverhoging (twee tot drie centimeter) toe te passen. Een nadeel hiervan is echter dat er dan een grotere druk op de pezen van de kniebuigspieren wordt uitgeoefend.
- Beter is het naar voren plaatsen van de koker ten opzichte van de rest van de prothese. Daarbij moet wel de lengte van de prothese worden aangepast aan de lengte van het niet-geamputeerde been.

Beginnende skiërs lijken meer baat te hebben van een relatief stabiele voet terwijl voor gevorderden een meer flexibele voet geschikt is.

- In verband met de grootte van de belasting moeten de onderlinge verbindingen tussen de diverse onderdelen worden versterkt, bijvoorbeeld met koolstofvezels.

→ Bij een dubbelzijdige onderbeenamputatie wordt vaak de ‘vierpunts-techniek’ gebruikt. Daarbij steunt de patiënt op twee onderbeenprothesen en op twee aangepaste skistokken waaronder miniski’s zijn gemonteerd.

Patiënten met een enkelzijdige bovenbeenamputatie gebruiken bijna nooit een prothese bij het skiën. Wel worden de eerder genoemde aangepaste skistokken toegepast.

Bij patiënten met een dubbelzijdige bovenbeenamputatie zijn er meerdere mogelijkheden.

→ Er kan gebruik gemaakt worden van verkorte prothesen zonder kniemechanisme of van een ski-slee al dan niet in combinatie met een zitorthese.

→ Voor informatie over prothesen zijn verschillende website beschikbaar, zie bijlag 3.

Algemeen

→ Gemeenschappelijk douchen kan heel confronterend zijn en moet niet worden geforceerd.

→ Uit het oogpunt van veiligheid kan gebruik worden gemaakt van een douchestoel/zitje.

→ Let vooral op met gladde vloeren en/of een natte ruimte, als mensen zich met (elleboog)krukken of huppend (moeten) verplaatsen.

→ Het is goed om rekening te houden met het feit dat het maken van transfers in/uit de rolstoel met name voor ouderen angstig kan zijn. Zij hebben daarbij soms onvoldoende vertrouwen in zichzelf, maar soms ook in de sport(bege)leider.

6. Zintuiglijke handicap

Zintuiglijke handicaps zijn in te delen in visuele (zicht) of auditieve (gehoor) beperkingen. In Nederland zijn er ruim 320.000 mensen slechtziend of blind (www.visio.org). Niet of slecht zien is meestal het gevolg van een oogaandoening of oogziekte. In Nederland zijn circa 1,3 miljoen mensen die niet alles kunnen horen, waarvan ongeveer 475.000 mensen last ondervinden in het dagelijkse leven hinder van hun gehoorverlies. Ca. 10 tot 13 duizend mensen zijn doof of zwaar slechthorend. Er zijn verschillende oorzaken voor doofheid, zoals erfelijkheid, infecties, ongelukken of lawaai. Maar vaak is de oorzaak onbekend.

6.1 Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een visuele handicap

Sporten waarbij een minimaal beroep wordt gedaan op 'het zien' zoals hardlopen op de loopband, cross-walker, roei- of fietsergometers kunnen door mensen met een visuele handicap goed worden beoefend. Een aantal reguliere sporten kan met aanpassingen (bijv. rinkelende ballen of een doel met geluid) of met extra begeleiding (bijv. met een buddy) beoefend worden. Sporten specifiek voor mensen met een visuele handicap zijn goalball en showdown.

→ Bij de kennismaking met en instelling van de meeste fitness-apparaten is extra begeleiding nodig. Bediening is lastig voor mensen met een visuele handicap

Sporters met een visuele beperking hebben bij een aantal sporten goede begeleiding nodig om blessures te voorkomen. Dit geldt zowel voor de begeleiding van het sporten als in de trainingsopbouw. De wijze van trainen moet aangepast worden; in plaats van visuele demonstraties worden bewegingen uitgelegd en gecorrigeerd door tactiele en auditieve begeleiding.

Algemeen

De tips die hier worden weergegeven zijn niet expliciet uitgesplitst naar slechtzienden of blinden, terwijl dat natuurlijk wel verschil maakt voor het sporten. Voor slechtzienden kan soms gebruik gemaakt worden van felle kleuren, terwijl bij mensen die blind alleen met geluidsignalen moet worden gewerkt.

→ Vraag goed uit wat voor een soort visuele beperking de sporter heeft, wat hij/zij wel of niet ziet, welke kleuren en contrasten evt. wel of niet en welke situaties (extra) lastig zijn. Bedenk dat slechtziendheid per situatie verschillend is. Met name de hoeveelheid licht kan veel uitmaken (verschil binnen/buiten; zomer/winter).

- Probeer zelf de sportactiviteiten uit met bijv. een geblindeerde ski-bril, om te ervaren hoe het is om slechtziend/blind te sporten

Communicatie

Iemand die niet of slecht kan zien is vooral afhankelijk van mondelinge communicatie, waarvoor een aantal concrete tips werd gevonden:

- Noem bij begroeting iedere keer je naam en noem bij het aanspreken ook de naam van de visueel beperkte sporter, zodat duidelijk is dat hij/zij wordt aangesproken.
- Zoek aan het begin van iedere de training even contact met de sporter
- Kondig aan als je iemand bij begroeting een hand wilt geven.

Mensen met een visuele beperking hebben extra begeleiding nodig om in de groep te worden opgenomen.

- Betrek de sporter actief bij de hele groep. Laat iedereen in de groep (begeleiders en sporters) zich duidelijk met zijn/haar naam voorstellen.
- Wanneer iemand uit de groep iets aan de visueel gehandicapte sporter wil zeggen moet hij/zij hardop de naam van de sporter zeggen, zodat duidelijk is dat hij/zij persoonlijk wordt aangesproken.
- Kijk iemand aan bij het aanspreken, dan is het gemakkelijker te horen en kan de sporter iemand ook aankijken.
- Reageer met woorden of geluid wanneer iemand met een visuele handicap iets zegt, een hoofdknik of glimlach worden niet gezien.
- Kondig aan wanneer je even weg loopt en/of wanneer je weer terug bent.
- Overleg met de sporter of hij/zij hulp wil hebben, welke aanpassingen volgens hem/haar eventueel nodig zijn en welke attributen kunnen helpen.
- Spreek duidelijke, vaste geluidsaanwijzingen of signalen af om te communiceren met de sporters. Overleg welke hoorbare tekens duidelijk zijn om helder te maken wanneer iets begint of stopt, wanneer er iets plaatsvindt of wanneer er gescoord is (denk daarbij aan mogelijk andere signalen op het veld ernaast).

(Aanleren van) bewegen

Vaak bewegen sporters met een visuele beperking minder efficiënt dan sporters zonder visuele beperking, waardoor hun energieverbruik hoger ligt en blessuregevoeligheid hoger kan zijn. Met blinde of slechtziende sporters is het moeilijker een behoorlijke trainingsintensiteit te bereiken doordat uitleg veel tijd kost, het spel vaak volledig stil moet liggen voor de uitleg tussendoor, mensen niet alvast zelf met een warming up kunnen beginnen, het waarborgen van de veiligheidsmaatregelen ook vaak veel tijd kost, etc.

→ Besteed extra aandacht en tijd aan de trainings- en conditieopbouw.

Sommige sporters met een visuele beperking hebben bewegingsangst, vooral als zij op jonge leeftijd visueel beperkt zijn geworden. Ook eerdere bewegingservaring speelt een rol.

→ Rustige begeleiding, tijd nemen en een veilige omgeving zijn belangrijk.

→ Biedt eventueel een arm of schouder aan als houvast. Overleg in hoeverre iemand het al dan niet prettig vindt om aangeraakt te worden.

→ In plaats van bewegingen voor te doen, moeten bewegingen helder mondeling worden uitgelegd. Daarbij moeten geen mimiek, hand- of armgebaren gebruikt worden en woorden als die, daar, verderop worden vermeden. Zeg liever: voor je, links van je, of gebruik de klok-methode: 'op 2 uur'.
Woorden als 'zien' of 'kijk' zijn, hoewel dat vaak wordt gedacht, geen probleem. Check of alles duidelijk is en begrepen wordt.

→ Indien nodig moeten de sporters bij het uitleggen van bewegingen manueel worden begeleid. Bewegingsvoorstellingen zijn vaak moeilijk. Daarbij is het belangrijk te vertellen wat er gaat gebeuren en sporters niet zonder aankondiging aan te raken of bij de hand te nemen.

→ Laat de sporter zelf een voorstelling van elke bewegingsactiviteit maken door te voelen, te vragen en te herhalen. Verken samen het speelveld.

→ Leer een beweging aan in vaste 'bouwstenen' die in meer situaties bruikbaar zijn. Door delen van een beweging uit te leggen en aan te leren (bijvoorbeeld een aanloop) kunnen deze voor meerdere (nieuwe) activiteiten worden gebruikt zonder dat iedere keer opnieuw de gehele beweging hoeft te worden uitgelegd. Dat spaart tijd en zodoende kan toch een behoorlijke bewegingsintensiteit worden bereikt per training.

→ Gebruik een min of meer vaste warming up, zodat daar voldoende intensiteit kan worden bereikt.

Sporters die kunnen zien, hebben al een visueel beeld van een gehele beweging voordat zij die gaan aanleren en leren 'top-down'.

- Bij mensen met een visuele handicap moet een beweging in kleine delen van onderaf worden opgebouwd, voordat zij kunnen ervaren wat de bedoeling is. Ook hierbij zijn de beweeg 'bouwstenen' van belang.
- Gebruik gekleurde of geluidgevende sportattributen, bijvoorbeeld een bal met belletjes, felgekleurde (zachte) ballen, felgekleurde hesjes voor teams (uiteraard alleen zinvol bij slechtzienden).
- Zorg voor contrast met de omgeving. Bijvoorbeeld felgekleurde pionnen, felle lijnen of touwen om het veld af te bakenen; bij zwemmen iets (zachts) waarmee het einde van het zwembad wordt gemarkeerd.

Omgeving/veiligheid

Om valpartijen en botsingen te voorkomen moet de (sport)omgeving veilig zijn om in te bewegen. Mede sporters kunnen daarbij wel helpen, maar de trainer is verantwoordelijk voor de veiligheid.

- Spreek zeker bij een groep mensen met een visuele handicap een duidelijk stop-teken af, waarna iedereen acuut stil moet staan. Dit is belangrijk als zich een onveilige situatie voor doet.
- Spreek veiligheidsmaatregelen goed met elkaar af.
- Let op veranderingen van ondergrond/terrein (glad, hobbelig, stoepjes, trappen, heuvel op/af) en waarschuw er gericht, kort en op tijd voor (pas op! is onvoldoende duidelijk en zorgt voor verkramping, zeg wát er komt).
- Kondig trappen en hellingen aan en vertel of ze omhoog of omlaag gaan.
- Vermijd tassen en rondslingerende materialen in en rond de sportomgeving, let op openstaande kastjes, deuren.

- Voorkom onnodig lawaai. Streef naar een zo stil mogelijke sportomgeving zodat het spel hoorbaar is. Dit is buiten vaak niet altijd mogelijk maar probeer onnodig lawaai te voorkomen.
- Vertel zo nodig wat er verder nog in de omgeving (bijvoorbeeld zaal of veld) gebeurt.
- Houd rekening met lichtinval voor sporters met een visuele handicap en inventariseer of tegen de lichtrichting in of met de lichtrichting mee spelen beter is. Gebruik evt. zonnebrillen.
- Zorg voor egaal verlichte ruimten, vermijd donkere of sterk beschaduwde hoeken.
- Door te helpen met opruimen leert de sporter waar alles ligt krijgt hij/zij een beeld van de zaal/het veld.
- Zorg dat alle betrokkenen de ruimte opgeruimd houden en materialen op vaste plaatsen leggen.
- Houd rekening met eventuele (technische) hulpmiddelen van sporters of met hulp van buddy's of begeleiders.

Buddy

Afhankelijk van de behoefte van de sporter kan met een buddy samen worden gesport. Deze behoefte kan te maken hebben met de mate van de visuele beperking, maar ook met de omgeving waarin gesport wordt. Bij sporten die niet op een vaste plaats of veld plaatsvinden kan eerder behoefte zijn aan een buddy. De sporter kan zelf iemand meenemen, maar er zijn ook vrijwilligers die als buddy mee kunnen komen. Dit kunnen mensen zijn van de vereniging of vanuit het lokaal sportservice loket van de gemeente.

- Op de volgende websites kan naar buddies worden gezocht en kunnen mensen zich als vrijwilliger aanmelden: www.ikwordmaatje.nl; of www.sportpartner.nl/sportmaatje/sportmaatje.html
- Vraag aan de buddy of hij of zij een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) kan voorleggen. Dit is een preventieve maatregel om misbruik in de sport te voorkomen. Een VOG is gratis aan te vragen door sportvrijwilligers die werken met minderjarigen en actief zijn bij sportbonden die zijn aangesloten bij NOC*NSF. Meer informatie hierover is te vinden op: www.nocnsf.nl/vog.

- Op de site van stichting running blind staan specifieke tips gevonden voor buddy's bij het hardlopen. Ook worden op deze site specifieke tips gegeven om meer bekendheid te geven aan het feit dat sporters met een visuele beperking binnen de sportclub kunnen (komen) sporten en om de integratie met de rest van de vereniging te bevorderen.

Trainingsaanbod zelf

- Voor meer gedetailleerde tips en uitgangspunten voor het aanpassen van het sportaanbod zelf wordt verwezen naar het TREE principe (Teaching, Rules, Equipment, Environment) dat is te vinden in het document Having fun together through sports via www.nocnsf.nl

6.2. Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een auditieve handicap

Vrijwel alle takken van sport zijn geschikt voor mensen met een auditieve beperking. Aanpassingen voor deze doelgroep zijn gericht op de communicatie tussen sporters en scheidsrechters zoals door het gebruik van lichtsignalen, vlagsignalen en handgebaren in plaats van een fluitje. Wel moet nagedacht worden over veiligheidsaspecten voor de risicovolle sporten zoals bijvoorbeeld klimmen, omdat het niet mogelijk is aanwijzingen te geven aan een doof persoon wanneer er geen oogcontact is.

Communicatie

- Zorg dat je goed in het licht staat en altijd in het gezichtsveld van de dove sporter.
- Probeer een aantal basisgebaren die veel in sportsituaties voorkomen onder de knie te krijgen.

Vaak weten dove mensen niet helemaal zeker of ze de opdracht van de begeleider of de uitleg van een oefening wel goed hebben begrepen en dit kan leiden tot onzekerheid.

- Praat rustig en duidelijk en ondersteun de uitleg met gebaren; bedenk dat visuele uitleg meestal meer tijd kost en ook vaak minder gedetailleerd is dan verbale informatie.
- Doe dingen voor.
- Controleer of opdrachten of uitleg begrepen zijn.
- Geef feedback, niet alleen wanneer iets niet goed gaat, maar ook als iets wel goed gaat.

Als dove mensen samen met horenden sporten is er naast problemen in de communicatie vaak sprake van een sociaal probleem. Wat zich in een groep afspeelt aan communicatie tussen horenden is voor een doof iemand niet of slechts zeer ten dele te volgen. Dit geeft vaak een gevoel van sociale isolatie.

- Betrek de sporter expliciet bij de groep.

Bijkomende problemen voor sporters met een auditieve handicap

Doofheid heeft ook gevolgen voor het tactisch inzicht in sportsituaties doordat samenwerking tussen teamleden moeilijker is wanneer verbale communicatie niet

mogelijk is. Sturing vanaf de kant is tijdens het spel zeer moeilijk en visuele alternatieven lastig realiseerbaar.

Dove mensen kunnen problemen hebben met balans en oog-hand coördinatie (en hiermee ook totale lichaamscoördinatie) als gevolg van beschadiging in het binnenoor.

Dove mensen hebben soms een tragere motorische ontwikkeling als gevolg van het ontbreken van de stimulerende rol van geluidssignalen.

Dove mensen kunnen zich soms minder efficiënt oriënteren naar doelen buiten het gezichtsveld doordat ze geen auditieve informatie kunnen gebruiken.

Door doofheid ontbreken bepaalde vormen van feedback die in het algemeen een rol speelt bij het aanleren en uitvoeren van vaardigheden. Een basketbal dribbel bijvoorbeeld is een mede ritmisch gestuurde beweging en is voor doven moeilijker dan voor horenden. Ook het geluid van voetstappen wordt niet gehoord. Dit geluid informeert iemand over het verloop van zijn eigen beweging en op basis van geluidsinformatie kunnen bewegingen gecorrigeerd worden.

Dove kinderen vertonen achterstand ten opzichte van horende kinderen in statische en dynamische balans. Ook hun snelheid en kracht zijn vaak minder. Op basis van deze problemen zullen problemen ontstaan in het ontwikkelen van sportieve vaardigheden en handelingen.

7. Methode en gebruikte bronnen

Voor het verzamelen van de praktische aanbevelingen en tips zochten we vooral op websites van organisaties die zich bezighouden met sport en bewegen voor mensen met een handicap, en hebben we vertegenwoordigers van NOC*NSF en Onbeperkt Sportief om hun input gevraagd. Ook is een groot aantal trainers van uiteenlopende vormen van (gehandicapten)sport, sport- en revalidatieartsen en fysiotherapeuten gevraagd of zij vanuit hun specifieke expertise aanvullingen konden geven.

7.1 Gebruikte bronnen

- Wetenschappelijke (overzicht)artikelen
- Sporten en bewegen met een lichamelijke beperking. Factsheet. Sportservice desk.
- Sportleider mensen met een handicap. Stichting Onbeperkt Sportief
- Rolstoelvaardigheid en Sport. Stichting Onbeperkt Sportief
- Iedereen kan sporten. Passend sportaanbod voor het onderwijs. NOC*NSF
- Sporters met een visuele beperking. Module gehandicapten sport. NOC*NSF
- Richtlijnen Toegankelijkheid Indoor Sportaccommodaties. Stichting Onbeperkt Sportief
- Having fun together through sports. Inclusion through adaptations. NOC*NSF
- Brondocument KTS Cerebrale Parese. Vereniging voor Sportgeneeskunde
- Brochure sporten met CP. Sportzorg
- Document slechtziendheid Visio aug mei 2012
- Websites:
www.sportzorg.nl
www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen/celebrale-parese/ik-ben-begeleider-van-sporters-met-cp;
www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen/celebrale-parese/ik-ben-een-sporter-met-cp;
www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen/amputatie
www.sportindebuurt.nl/sportvooriedereen

8. Websites relevante organisaties

Landelijke en regionale organisaties

www.gehandicaptensport.nl

Nederland telt honderden verenigingen die aangepaste sporten organiseren. Gehandicaptensport Nederland heeft informatie over deze verenigingen en hun activiteiten, werkt onder meer aan sportontwikkeling, organiseert landelijke en regionale competities, en behartigt de belangen van gehandicapte sporters.

www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport

Biedt een overzicht van alle partijen die zich provinciaal of regionaal bezig houden met gehandicaptensport. Provinciale sportraden, regionale sportservicepunten en MEE organisaties die sportadviezen kunnen geven zijn op de kaart aangebracht.. Er zijn links naar andere sportwebsites en sportmogelijkheden.

www.volksgezondheidszorg.info/sport/sportopdekaart/gehandicaptensport-aanbod

Hierop zijn samenwerkingsverbanden gepresenteerd die zijn opgezet om mensen met een beperking een passend sport- en beweegaanbod te laten vinden. Mensen die op zoek zijn naar aangepast sportaanbod en sportaanbieders kunnen contact opnemen met een regiocoördinator. De samenwerkingsverbanden zijn nu nog voornamelijk te vinden in Noord-Holland, Gelderland en Noord-Brabant.

www.onbeperktstortief.nl

De missie van Onbeperkt Sportief is stimuleren dat mensen met een handicap kunnen bewegen en sporten. Onberkt Sportief deelt kennis en expertise en zorgt actief voor het verbinden van zorg, revalidatie, overheid, sport en onderwijs om het sport- en beweegaanbod voor mensen met een handicap te vergroten (voorheen Gehandicaptensport Nederland). Er wordt onder andere informatie geboden over (het opzetten van) sport en bewegen, opleidingen, specifieke programma's, en evenementen.

www.nocnsf.nl/samensporten

Site van NOC*NSF met informatie en downloads over:

Stappenplan om aangepast aanbod op te zetten

Deskundigheid: Deskundigheid trainers en bestuurders; Deskundigheid bestuur en commissieleden; Overzicht opleidingen sportbonden

Toegankelijkheid, verschillende aspecten van toegankelijkheid, testen van toegankelijkheid, aanpassen van accommodatie, geschikte materialen

Financiële middelen en mogelijkheden

www.paralympisch.nl

Website NOC*NSF met informatie over sport, sportbonden, sportorganisaties en Paralympische Spelen.

www.paralympisch.nl/zelf-sporten/contactgegevens-bonden

Op deze site worden de contactgegevens weergegeven van alle sportbonden die een speciaal aanbod hebben voor mensen met een handicap

www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader

De Academie voor Sportkader biedt bijscholingen aan voor trainers en coaches.

www.nocnsf.nl/samensporten/verenigingsleven

- Tips voor trainingen
- Tips voor competitie
- Tips voor aanpassen spelregels
- Mogelijkheden voor talentontwikkeling
- Verenigingsleven
- Vrijwilligers

www.nocnsf.nl/openclubs

NOC*NSF streeft naar open clubs met een buurtfunctie.

www.clubbereik.nl

Voor algemeen communicatieadvies voor sportverenigingen. Clubbereik is een dienst van communicatieadviesbureau Meer Bereik, en biedt bestuurders, pr-functionarissen en andere vrijwilligers aan de hand van advies, begeleiding en praktische voorbeelden en handvatten om te communiceren met hun doelgroep.

www.gewoonsport.nl

Bij 'Gewoon' Sport kunnen mensen met een lichamelijke functiebeperking onder professionele begeleiding sporten. Het maatschappelijke en sociale belang zijn de belangrijkste aspecten. Sommige deelnemers stappen hierna over naar een regulier sportaanbod.

www.sportisleven.nl

Organiseert verschillende sportactiviteiten, clinics en evenementen voor mensen met een handicap

www.unieksporten.nl

Uniek sporten.nl geeft op de site veel informatie voor mensen die een activiteit willen opstarten, van het werven van vrijwilligers, tot het regelen van een accommodatie, info over beperkingen met specifieke handleidingen waarin tips staan tot het vormgeven van de website voor de communicatie en het regelen van de financiën.

www.sportindebuurt.nl/inspiratie/sport-mensen-met-een-beperking/

Website met een selectie van Inspiratie Sport & Mensen met een beperking (artikelen, brochures, rapporten).

<http://ennlbook.ennl.eu/sport-en-bewegen-in-de-buurt/factsheet-gehandicaptensport/>

Informatie voor buurtsportcoaches.

Landelijke initiatieven

www.specialheroes.nl

Special Heroes werkt eraan om leerlingen in het speciaal onderwijs te laten ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn.

www.onbeperkt sportief.nl

Het programma Revalidatie, Sport en Bewegen legt de verbinding tussen de zorgsector en de sport- en beweegsector. Een sportloket in de revalidatie-instelling vervult hierbij een belangrijke rol. Een sport- en beweegconsulent van het sportloket geeft persoonlijk advies op maat en ondersteunt de revalidant om bewegen en sporten blijvend onderdeel te maken van het dagelijks leven.

www.onbeperkt sportief.nl/zo-kan-het-ook

Zo kan het ook! stimuleert sportdeelname van mensen met een verstandelijke handicap.

www.sportimpuls.nl

De Sportimpuls is een subsidieregeling die lokale sport- en beweegaanbieders financieel ondersteunt bij de opzet van activiteiten om meer mensen langdurig te laten sporten en bewegen. Deze activiteiten bestaan uit het opstarten en aanbieden van sportaanbod voor mensen die niet of nauwelijks sporten en bewegen of dreigen te stoppen met sporten en bewegen. Ook de interventie 'Iedereen kan sporten' die volgens de methode werkt zoals in het stappenplan en op deze website beschreven staat is aan te vragen.

www.sportpleinGroningen.nl

Met een overzicht van meer dan 2.000 sportaanbieders. Zoeken is mogelijk op gemeente, plaats, straal, op doelgroep en soort activiteit. Nieuw aanbod kan via de website worden aangemeld.

www.sportserviceprovincieutrecht.nl

en:

www.aangepastspporten.nu

Sporters met een functiebeperking of chronische aandoening in de provincie Utrecht kunnen op internet terecht voor het aanbod van aangepaste sport en beweging in de buurt. Van rolstoeltennis tot Tai Chi, en van voetballen voor verstandelijk beperkten tot zeilen voor blinden.

www.sfcdehoogstraat.nl

Sport en fitnesscentrum De Hoogstraat is een zelfstandige (dochter)stichting van het revalidatiecentrum De Hoogstraat. die sport – en fitnessactiviteiten aanbieden voor mensen met een fysieke beperking.

www.fondsgehandicaptensport.nl/wheels2sport

Wheels2Sport is bedoeld voor iedereen met een mobiliteitsbeperking, die, om te kunnen sporten, is aangewezen op een rolstoel of handbike. De organisatie zorgt ervoor dat mensen met een handicap door de laagdrempelige beschikbaarheid van sportvoorzieningen, vanuit een uitleenpool, in staat worden gesteld om uit het brede aanbod van sporten uiteindelijk die sport te kiezen die het beste bij hen past. De sporter krijgt advies over het sporthulpmiddel en het gebruik ervan. Het middel wordt persoonlijk gepast en afgesteld op de wensen van de sporter. en tijdens de uitleenperiode is technische service en onderhoud beschikbaar. Indien nodig wordt het product afgeleverd op een gewenste lokatie. Op dit moment is Wheels2sport beschikbaar voor inwoners van de provincie Noord-Holland. Wheels2sport heeft de ambitie om in de toekomst landelijk te opereren.

www.verenigingfpg.nl

Federatie paardrijden gehandicapten.

www.stichtingbio.nl/ManegeinhetBioBos.aspx

De website van het NCPG (Nationaal Centrum Paardrijden voor Gehandicapten).

www.knzb.nl/zwemles_zwemsporten/zwemsporten/zwemmen_met_een_handicap

Zwemmen voor mensen met een handicap.

www.knhb.nl

Hockey voor mensen met een beperking: G-hockey, LG-hockey, Rolstoelhockey

www.sportutrecht.nl/sportopmaat

Utrecht Sport op Maat kan mensen die willen sporten persoonlijk begeleiden naar sport.

Overige informatie

www.onbeperktspportief.nl/toegankelijke-indoor-sportaccommodaties

Een uitgebreide omschrijving van de richtlijnen waaraan een indooraccommodatie moet voldoen.

Voor informatie over ziektebeelden kunnen sportaanbieders onder andere terecht bij: Patiëntenorganisaties.

CG-raad (Chronisch zieken en Gehandicapten Raad Nederland).

Communicatietips aangepast sporten bij:

www.steunpuntaangepastsporten.nl/sportaanbieders/communicatie

Internetsites met informatie per aandoening/handicap

www.gehandicaptent.pagina.nl/

www.ziekenhuis.nl/ziektebeelden/index_a.html

www.ziekten.pagina.nl

www.dwarslaesie.nl

www.dwarslaesie.nl/dagelijks-leven/sport-en-beweging/sporten-a-z/

Sportsoorten voor mensen met een dwarslaesie

www.spinabifida.startpagina.nl

www.vsn.nl (spierziekten)

www.orthopedie.nl

www.osteoporoseplein.nl

www.kennisgroepspeciaal.nl/kenniskaarten

Verschillende kenniskaarten per aandoening

www.sportiefbewegen.nl

Op deze website folders over Sportief bewegen met artrose, Bechterew, CVA, dementie, depressie, epilepsie, hartaandoeningen, hoge bloeddruk, huidaandoeningen, kanker, lage rugpijn, longaandoeningen, migraine, MS, osteoporose, Parkinson, reumatische artritis, stoma.

<http://www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen>

Sportadviezen voor verschillende chronische aandoeningen

www.dsauk.org

Britse organisatie specifiek voor sporten voor kleine mensen

www.daaa.org

Amerikaanse organisatie specifiek voor sporten voor kleine mensen

www.2013worlddwarfgames.org

facebook: 7th World Dwarf Games 2017

Informatie voor sporten met een visuele handicap:

www.eduvip.nl : Voor het onderwijs aan leerlingen en studenten met een visuele beperking.

www.cce.nl : Centrum voor consultatie en expertise.

www.muzieum.nl : Museum om te kunnen ervaren hoe het is om visueel beperkt te zijn.

www.visio.org : Expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen.

www.bartimeus.nl : Specialist voor mensen met een visuele beperking.

www.oogvereniging.nl: Voor iedereen met een visuele beperking, oogaandoening of doofblindheid.

www.ikwordmaatje.nl : Via deze website kan een maatje (buddy) gevonden worden.

www.sportpartner.nl/sportmaatje/sportmaatje.html : Site om een sportpartner te zoeken.

<http://www.blindsporten.nl> : Informatie over verschillende sporten voor mensen met een visuele beperking.

www.ibsasport.org: International Blind Sports Federation.

www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf . Brochure met sporttips

www.nocnsf.nl/cms/streambin.aspx?documentid=7470 . Brochure Having fun together through sports

www.eduvip.nl/blindelings-bewegen-boekuitgave Brochure "Blindelings bewegen"

<http://www.visio.org/nl-nl/home/links/sport>

informatie over prothesen

_ www.orthopedietechniek.info

_ www.orthopedie.nl

_ www.orthopedie.pagina.nl

_ www.kortermaarkrachtig.nl

_ www.beenamputatie.nl

Fitness centra (circa 80) met aanbod voor mensen met Niet aangeboren Hersenletsel

www.meet-me-at-the-gym.nl