Sportmedische leidraad voor boogschutters

Wanneer kan je zonder bijkomend onderzoek sporten en wanneer vraag je beter advies aan een arts?

Beleidskeuze	Geen algemeen verplicht sportmedisch onderzoek voor reguliere recreatieve en competitieve boogsport.
Versie en datum	Versie 1.0 - 10 augustus 2026
Voor wie	Sporters, ouders, trainers, begeleiders en clubs

Kort samengevat
Voel je je gezond, heb je geen klachten of relevante risicofactoren en blijft je sportbelasting normaal? Dan vraagt Boogsport Vlaanderen geen algemeen sportmedisch onderzoek. Bij klachten, twijfel, een relevante medische voorgeschiedenis of een duidelijke verhoging van de belasting vraag je gericht advies aan een arts.

1. Wanneer vraag je medisch advies?

- Bij pijn, terugkerende klachten of een blessure die het boogschieten beïnvloedt.
- Bij duizeligheid, flauwvallen, benauwdheid, pijn of druk op de borst, hartkloppingen of andere ongewone signalen tijdens of na inspanning.
- Na een ernstige ziekte, operatie of blessure, vóór je de normale trainingsbelasting hervat.
- Bij een relevante medische voorgeschiedenis, chronische aandoening of medicatie die veilig sporten kan beïnvloeden.
- Wanneer je trainingsvolume, intensiteit, trekgewicht of prestatieniveau aanzienlijk verhoogt.
- Tijdens een groeispurt wanneer een jonge sporter intensief traint of terugkerende klachten ontwikkelt.
- Wanneer jijzelf, een ouder, trainer, kinesitherapeut of arts twijfelt over de veilige belastbaarheid.

Dringende klachten
Bel 112 bij onmiddellijk gevaar of een medische noodsituatie. Stop de inspanning bij ernstige of plotselinge klachten en laat de sporter niet alleen.

2. Bij wie kan je terecht?

- Je huisarts is een geschikt eerste aanspreekpunt voor medische vragen en klachten.
- Een sportarts kan je gezondheid en belastbaarheid specifiek in relatie tot je sport beoordelen.

- Een kinesitherapeut kan begeleiden bij klachten, herstel, beweging en blessurepreventie, maar stelt geen algemene medische geschiktheidsverklaring op.
- Gebruik sportkeuring.be voor een persoonlijke risico-inschatting en advies over de wenselijkheid van een sportmedisch onderzoek.

3. Wat bespreek je met de arts?

De arts bepaalt op basis van je situatie welk gesprek en onderzoek zinvol zijn. Er bestaat geen identiek standaardonderzoek voor iedere boogschutter.

- je sportervaring, discipline, trainingsfrequentie en geplande belasting;
- huidige of vroegere klachten en blessures;
- medische voorgeschiedenis en relevante familiale risicofactoren;
- medicatie en eventuele vragen over verantwoord gebruik;
- belasting van schoudergordel, nek, rug, elleboog, pols en hand;
- herstel, slaap, voeding, mentaal welzijn en prestatiedruk wanneer relevant;
- de vraag of je zonder aanpassing kan sporten of tijdelijk voorwaarden moet volgen.

4. Mogelijke uitkomst

Geen bijzondere beperking	Je kan sporten binnen de afgesproken belasting en algemene veiligheidsrichtlijnen.
Advies of voorwaarden	Bijvoorbeeld aangepaste belasting, materiaal, herstel, oefeningen, behandeling of opvolging.
Tijdelijk uitstel	De arts adviseert eerst herstel, behandeling of bijkomend onderzoek.
Doorverwijzing	De arts verwijst naar een sportarts of andere specialist wanneer dat aangewezen is.

5. Privacy

Medische gegevens en diagnoses blijven bij de sporter en de zorgverlener. Boogsport Vlaanderen en clubs vragen of bewaren geen medisch dossier. Wanneer voor een specifieke werking een geschiktheidsbevestiging noodzakelijk is, ontvangen zij uitsluitend de informatie die nodig is om veilige deelname mogelijk te maken.

6. Jeugd, talent- en topsport

- Voor kinderen en jongeren wordt gekeken naar gezondheid, ontwikkeling, groei, klachten, trainingsbelasting en individuele situatie; leeftijd alleen is geen reden voor een algemeen verplicht onderzoek.
- Ouders en trainers letten op terugkerende pijn, opvallende vermoeidheid, veranderde motoriek en problemen tijdens een groeispurt.

- Voor talent- en topsporters gelden de onderzoeken en opvolgingsafspraken die voortvloeien uit het toepasselijke topsportkader, de selectievoorwaarden en de individuele begeleiding.

7. Contact en bronnen

Medische vraag	Bespreek die met je huisarts of sportarts.
Sportkeuring	www.sportkeuring.be
Sportartsen	www.sportartsen.be
Beleidsvraag BSV	Johan Wolles - Verantwoordelijke Veilig Sporten johan@boogsport.vlaanderen - 014 86 93 87

Deze leidraad geeft algemene informatie en vervangt geen individueel medisch advies, diagnose of behandeling. Ze hoort bij de beleidsnota Op een gezonde manier boogschieten.