



HANDLEIDING EHBSO

EERSTE HULP BIJ SPORT ONGEVALLEN



KFC RANST - JEUGDACADEMIE

INHOUD

VOORWOORD

A. PREVENTIE

A.1 - Sportmedische Begeleiding

A.2 - Trainingen & Wedstrijden

A.2.1 - Aandachtspunten voor / na en tijdens de Trainingen of Wedstrijden

A.2.2 - Opwarming en Stretching

A.2.3 - Cooling Down

A.2.4 - Fair Play

A.3 - MATERIAAL

A.3.1 - Aangepaste en correcte uitrusting

A.3.2 - Veiligheid op en rondom onze Sportaccommodatie

A.3.3 - Cooling Down

A.2.4 - EHBO Kit

B. WELKE PROCEDURE BIJ LETSEL

B.1 - Primaire en Algemene Benadering

B.2 - RICE regel

C. OVERZICHT LETSELS

C.1 - Bewusteloosheid

C.2 - Blaren

C.3 - Bloedhygiëne



C.4 - Bloedneus

C.5 - Botbreuk & Ontwrichtingen

C.6 - Chronische Letsels

C.7 - Epilepsie

C.8 - Duizeligheid & Flauwvallen

C.9 - Geslachtsdelen

C.10 - Hersenschudding

C.11 - Hyperventilatie

C.12 - Wespensteken en Insectenbeten

C.13 - Contusies en Verzwikkingen

C.14 - Schaafwonden

C.15 - Snijschonden

C.16 - Spierkrampen

C.17 - Spierverrekking - Spierscheur - Pees ruptuur

C.18 - Steken in de Zij

C.19 - Tandletsels

C.20 - Zonneslag

D. WAT TE DOEN NA BLESSURE

E. INHOUD EHBO KIT



Inleiding Samen Blessures Voorkomen !

Binnen KFC Ranst willen we in lijn met het geschreven beleid- en opleidingsplan niet alleen de algemene en sportieve werking verder structureren maar ook op het vlak van medische begeleiding, ondersteuning en blessurepreventie wensen we vooruitgang te boeken.

Voetballen en Sporten in het algemeen is leuk en positief bijkomend punt is dat het ook goed is voor de gezondheid. Helaas hebben vele voetballers en sporters regelmatig blessures waardoor ze genoodzaakt zijn om hun sportactiviteiten tijdelijk of langdurig moeten staken. Een blessure kan veel ergernis veroorzaken. Helaas kunnen we niet alle blessures voorkomen...

Nochtans kunnen we via een aantal essentiële en preventieve maatregelen toch wel heel wat blessureleed voorkomen. Indien we toch een blessure oplopen dan weet iedere Trainer / Begeleider best wat er in eerste instantie moet gebeuren. Een goede- efficiënte en snelle **Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO)** kan er mede voorzorgen dat erger wordt voorkomen

Opzet is dat we met het opmaken van deze handleiding er preventief kunnen voorzorgen dat iedereen binnen onze Club een leidraad heeft om enerzijds op een correcte manier aan preventie te doen en anderzijds de nodige en betrouwbare info heeft voor het verzorgen van sportletsels

" VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN "

Welke handeling bij een Blessure !

Verderop in deze handleiding geven we een toelichting bij de meest elementaire en eenvoudige behandelingsrichtlijnen bij Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen. We trachten op een begrijpbare manier uit te leggen wat te doen als iemand een blessure oploopt.

Hoe schatten we de situatie in, Herkennen van symptomen , Moeten we de hulpdiensten alarmeren, Wat doen we wel en Wat niet....

Voor een twintigtal blessures / ongemakken leggen we stapsgewijs uit wat we moeten doen om erger te voorkomen. Deze onderwerpen zijn in alfabetische volgorde.

Wij hopen dat dit document een goed hulpmiddel kan zijn om in geval van blessures snel en op een verantwoorde manier onze spelers hulp te verlenen niettemin : **Bij de minste twijfel onmiddellijk een Arts raadplegen**

Wat na een Blessure ?

Enmaal we de eerste zorgen hebben uitgevoerd, wordt na een blessure of ongeval zo snel mogelijk aangifte gedaan. We trachten kort toe te lichten welke administratieve procedure gevolgd dient te worden : Welke formulieren dienen ingevuld te worden en door wie, voorlegging van attesten, wanneer mag je terug spelen...

Tot slot, wanneer de blessure behandeld is volgt de revalidatie periode. Bij deze vragen wij met aandrang om de door de behandelende arts of specialist de voorgeschreven rustperiodes te respecteren opdat kans op herval geminimaliseerd wordt



A. PREVENTIE

Voetballen is leuk en bovendien gezond, Desalniettemin lopen veel voetballers toch wel regelmatig blessures op tijdens de beoefening van hun sport.

Gezien we onze leden willen sensibiliseren, want "voorkomen is beter dan genezen" willen we in lijn met ons beleid enkele preventieve maatregelen opsommen. Als we voldoende inzicht krijgen in de risico factoren die een rol spelen bij het ontstaan van blessures dan is het mogelijk om een aantal preventieve maatregelen te nemen om het oplopen van blessures te voorkomen of te minimaliseren.

Dit noemt men de primaire preventie.

A.1 - SPORTMEDISCHE BEGELEIDING

[Kies de Sport die bij je ligt](#)

Vooraleer je begint te sporten, moet je weten wat je lichaam aankan. Sporten stelt immers bepaalde eisen van je lichaam. Jonge sporters zijn extra kwetsbaar omdat hun lichaam nog in volle ontwikkeling is. Het is aangewezen om je eigen fitheid of algemene fysieke conditie te bepalen aan de hand van een aantal testen.

[Je Arts heeft ook iets te zeggen](#)

Het is niet eenvoudig om uit te maken of je lichaam geschikt is voor sportbeoefening in het algemeen of voor een specifieke sport zoals voetbal.

Maak een afspraak met je huis- of sportarts voor een sportmedisch onderzoek en advies

Een sportmedisch onderzoek bestaat uit minimaal 3 stappen

1. Een algemene bevraging
2. Enkele eenvoudige metingen (hartslag, ademhalingspatroon)
3. Een algemeen lichamelijk onderzoek

Indien de arts het noodzakelijk acht kan hij eventueel een inspanningstest aanvragen of afnemen

A.2 - TRAINING - WEDSTRIJD

A.2.1 - WAAROP LETTEN VOOR, TIJDENS EN NA TRAINING / WEDSTRIJD

GEZOND SPORTEN BEGINT BIJ EEN GEZOND GESTEL

Geef voldoende aandacht aan de onzichtbare training. Zorg voor een gezonde en evenwichtige voeding. Drink voldoende tijdens sportinspanningen, bouw regelmatig rust in en geef voldoende aandacht aan hygiëne.

Nuttig best geen al te zware maaltijd, koffie of alcohol voor de training of wedstrijd. Let er zeker op dat tijdens jeugdtoernooien er tussen de wedstrijden voldoende wordt gedronken om het vochtverlies te compenseren. Vettige tussendoortjes zoals hamburgers en curry worsten zijn zeker en vast niet aan te raden.

MAAK JE SPIEREN WAKKER, WARM JE OP

Zowel met een degelijke opwarming (Warming Up) als met een goede afkoeling (Cooling Down) vermijdt je heel wat blessures. De opwarming stimuleert de bloedsomloop en bereidt je lichaam voor op de te leveren inspanningen. De Cooling down zorgt ervoor dat je lichaam geleidelijk hersteld van inspanning- naar rustniveau.

ELK NIVEAU EN LEEFTIJD HEBBEN HUN RECHT OP AANGEPASTE TRAINING

Overleg met de trainer om een evenwichtig trainingsprogramma op te stellen. De trainer zal rekening houden met je leeftijd, trainingsmogelijkheden, je lichamelijke conditie met hun basiseigenschappen, uithouding, kracht, lenigheid en coördinatie. Het beter afgestemd de trainingsopbouw is, hoe beter de conditie wordt.

EEN GOEDE TECHNIEK IS DE BESTE TAKTIEK

Hoe beter men een bepaalde techniek onder de knie hebt, des te veiliger je kan sporten. Door verkeerde bewegingen kan je bv. spieren overbelasten. Je vermijdt er gevaarlijke contacten mee met andere spelers, het veld,.....

Wees aandachtig tijdens de techniek en leer deze goed aan. Veel oefenen is de enige manier om je de techniek eigen te maken. Tenslotte oefening baart kunst.

A.2.2 - WARMING UP & STRETCHING

Een inspanning leveren zonder correct op te warmen is zondigen tegen één van de meest elementaire principes van sportpreventie. Met een slechte of onvolledige opwarming vergroot de kans op blessures

BELANG

De opwarming heeft tot doel de fysieke prestaties te verbeteren en kans op blessures te minimaliseren. Opwarmen maakt dan ook deel uit van elke training en wedstrijd en moet gedisciplineerd gebeuren. Geef de nodige aandacht aan dit onderdeel en let op de correcte uitvoering van de oefeningen. Voorzie voldoende tijd voor deze belangrijke activiteit. Actieve opwarming werkt blessurepreventief. Stretchen alleen op zich is niet voldoende

SOORTEN OPWARMING

Passieve Opwarming: Hierbij wordt de lichaamstemperatuur verhoogd door een extern middel zoals bv. een warm deken, massage, warmte gels. Passieve opwarming biedt geen enkele bescherming ter voorkoming van letsels. Massage met opwarmende gels / zalven is dus zeker NIET een vervangmiddel van een goede opwarming. Het dient alleen als aanvulling en zeker niet ter vervanging van de effectieve warming up.

Actieve Opwarming: Hierbij wordt de lichaamstemperatuur verhoogd door actieve bewegingen van allerhande spiergroepen. Deze vorm van opwarming heeft de absolute voorkeur.

OPWARMINGSSHEMA

Het ideale opwarmingsschema ziet er als volgt uit :

Algemene Warming-up : Circulatieopwarming (cardiovasculair) > Verschillende varianten van lopen : Ongeveer 6 minuten

Rekoefeningen (stretching) : Ongeveer 7 minuten

Voetbalspecifieke Opwarming : Deze is specifiek gericht op de lichaamsdelen die later intensief gebruikt worden. Balvaardigheids oefeningen, en tempo versnellingen maken hier deel van uit : Ongeveer 10 minuten

DUUR VAN DE OPWARMING

Duur (gemiddeld 20") en intensiteit moeten individueel aangepast worden zowel aan het niveau van de atleet als omgevingsfactoren. Meestal gebeurt dit in groep echter is individuele opwarming vanaf een bepaalde maturiteit ook mogelijk

TIPS

Een opwarming moet progressief en geleidelijk gebeuren, maar wel zo dat de spier- en kerntemperatuur toeneemt zonder dat er vermoeidheid optreedt en energiereserves worden aangesproken.

Zorg zeker voor voldoende afwisseling in de opwarming. Wees creatief en zoek regelmatig nieuwe oefeningen

Speel zoveel mogelijk in te spelen op wat je tijdens de training zal doen. Doe tijdens de wedstrijdopwarming ook de bewegingen die tijdens de training aan bod komen.

Draag tijdens de opwarming en training bij temperaturen vanaf 10° een trainingspak. Als het koud is moet de opwarming intensiever zijn gezien de spieren meer tijd nodig hebben om op temperatuur te geraken. Draag ook eventueel verwarmende onderkledij.

ENKELE VOORBEELDOEFENINGEN

Onderstaand enkele losmakende, dynamische oefeningen voor de warming-up. Tijdens de warming-up wordt warme en gemakkelijk zittende kledij aanbevolen

Alle oefeningen kun je 10 keer herhalen. Voer de oefeningen indien mogelijk zowel links als rechts uit gedurende 15 à 30 seconden. Probeer niks te forceren : Bij spierpijn gewoon voorzichtig en rustig aan doen. Bij blijvende klachten altijd een arts raadplegen.

Voer na de warming up 5 tot 10 rekoefeningen uit.

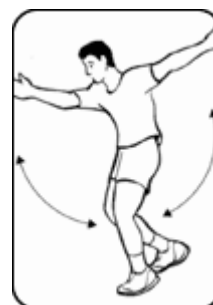
Dribbelen

- Rustige looppas
- Kleine passen
- Voeten goed afrollen
- Armen ontspannen meebewegen



Armen Kreitsen

- Rustige looppas
- Armen ontspannen zwaaien
- Voeten goed afrollen
- Uitvoeren voor- en achterwaarts



Huppelpas

- Ontspannen huppelen
- Voeten goed afrollen
- Armen ontspannen meebewegen



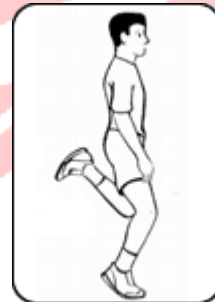
Heupen

- Sta in lichte spreidstand
- Hands in de zij
- Draai met heupen langzaam cirkels
- Schouders en hoofd blijven op hun plaats



Haken & Billen

- Rustige looppas
- Bovenlichaam rechtop
- Armen langs het lichaam
- Eerst met rechterhak bil aantikken, 2 passen gewoon, bil aantikken linkerhak,...
- Ritmisch



knieheffen

- Rustige looppas
- Afwisselend linker- rechterknie heffen tot 90°
- Landen op voorvoeten
- Bovenlichaam rechtop
- Kleine passen
- Kan Ritmisch



Zijwaartse Kruispas

Zijwaarts lopen in richting van linkerschouder

Afwisselend linker- rechterknie heffen tot 90°

Landen op voorvoeten

Bovenlichaam rechtop



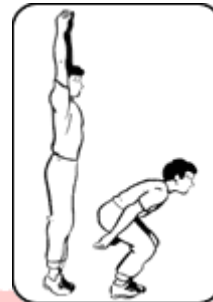
Schouders

- Hef vanuit spreidstand de armen zijwaarts tot horizontaal
- Draai afwisselend rechts- en linksom
- Kijk de verste hand na
- Heupen en voeten blijven op dezelfde plaats



Knieën - Romp - Armen

- Sta rechtop met de armen gestrekt omhoog
- Laat de armen ontspannen naar beneden vallen, veer iets door de knieën en zwaai de armen langs de knieën naar achter
- Vervolgens terug omhoog en herhalen



STRETCHING

Er zijn twee manieren van stretchen:

Lichte stretch: Stretch tot je een lichte spanning voelt en ontspan terwijl je deze stand aanhoudt.

Toenemende stretch: Ga na de lichte stretch een fractie verder, tot je opnieuw een lichte spanning voelt, ontspan opnieuw en houdt deze stand vast.

Tips voor het stretchen:

- Stretch ontspannen en rustig.
- Tel tijdens het stretchen en houd de stretch minimaal 10 en maximaal 30 seconden aan.
- Stretch minimaal 1x en maximaal 3x en voer de duur per herhaling op.
- Zorg ervoor dat je enigszins opgewarmd bent voor het stretchen en pas de stretch aan in de mate waarin je opgewarmd bent.
- Pijn is een teken dat er te krachtig gerekt wordt.
- **Nooit verend rekken**

BELANG & NUT

De cooling down wordt ten onrechte vaak vergeten. Jammer, want voor je lichaam is de cooling down van groot belang. Bij zware inspanning stijgt immers niet alleen de hartfrequentie maar ook het melkzuurgehalte in het bloed. Ook voor onze spieren is aan actieve recuperatie aan te raden. Zeker eindigen met rekoefeningen om de spiervezels terug op hun normale lengte te brengen

Zorg dat je bij een cooling down in koud weer warme kleding aantrekt om te snelle afkoeling te voorkomen.

HOE HET BEST RECUPEREREN

Een actieve recuperatie na een zware inspanning is steeds aan te raden. Na een wedstrijd loop je dus best nog wat uit aan een rustig tempo. De cooling Down is dus echt even belangrijk als de opwarming. Inburgering hiervan is ten zeerste aangewezen

Welke oefeningen zorgen voor een optimaal herstel na inspanning :

- Losjes uitlopen
- Losmaakoefeningen, losschudden van armen en benen
- Rekoefeningen van de meest gebruikte spiergroepen

Een goede cooling-down is :

- Bestaat afwisselend uit rekken en bewegen.
- Duurt minimaal 10 minuten.
- Begint en eindigt met een rustig loop- of dribbelpasje (2 minuten).
- Besteedt in het rekkingsgedeelte speciale aandacht aan spiergroepen die extra zijn belast. (houdt het rek gevoel 15 seconden vast)

Totale duur van de cooling down is ongeveer 10 voor een middelmatige inspanning. Als actieve recuperatie voor trainingen en/of wedstrijden waarin kort opeenvolgend zware inspanningen gevraagd worden is het aangewezen om dit 20 minuten te doen

RESPECTEER DE SPELREGELS

De spelregels zijn ontworpen om het spel vlot en op een veilige manier te doen verlopen. Niet naleving van deze regels of zelfs opzettelijke overtredingen vergroten het risico op een blessure

BEWAAR UW KALMTE IN HET HEETST VAN DE STRIJD

Bij het uitvoeren van uw sport kom je in contact met mede- en tegenspelers, scheidsrechters, trainers en toeschouwers.

Tussen al deze mensen moet sportiviteit en respect de elementaire drijfveer zijn en blijven.

Maak geen opzettelijke overtredingen, daag niemand uit en blijf fair. Laat je niet opjuttten door andere spelers, tegenspelers, ouders.

SCHEIDSRECHTER(S)

De scheidsrechter leidt het spel. Hij zal ervoor zorgen dat de regels worden nageleefd. Aanvaard zijn beslissingen. Indien je dit niet doet stel je jezelf en anderen bloot aan het oplopen van eventuele letsels

Bovenstaande richtlijnen kaderen ook in de door KFC Ranst opgestelde waarden en in lijn met het Fair Play Charter van de FIFA



A.3.1 - AANGEPASTE UITRUSTING

UITRUSTING

Voetbalschoenen:

Belangrijkste onderdeel van de sportuitrusting in de voetbalsport is de voetbalschoen. Een goede schoen is daarom een goede investering

Eigenschappen van een goede voetbalschoen :

- Moet een goede pasvorm hebben (Kies juiste maat en leest, neem tijd om te passen)
- Moet een goede stabiliteit bieden (Let op stevig hielstuk en voetholte)
- Moet een goede schokdemping hebben
- Dient voldoende verluchting te geven door middel van ademend leer en vochtabsorberend binnen materiaal

Kledij:

Kledij moet aangepast zijn aan de eisen van de sport en moet makkelijk draagbaar zijn

Scheenbeschermers:

Scheenbeschermers zijn schokbrekers voor je scheen- en kuitbeen. Deze voorkomen zonder twijfels letsels. Het dient om eventuele impact op te vangen en te dempen. Draag het ook op training zelfs al is het niet verplicht.

Draag scheenbeschermers die goed passen en comfortabel zitten zodat ze niet hinderen bij het uitoefenen van de voetbalsport

Onderhoud en slijtage:

Je sportmateriaal kan nog zo veilig zijn...het kan echt gevaarlijk worden als je het niet goed onderhoud. Controleer je materialen op slijtage.

Sportmateriaal die slijtage vertoond moet tijdig vervangen worden anders vergroten ze de risico's op eventuele letsels

Sportmateriaal moet aangepast zijn aan de belastbaarheid van elke individuele gebruiker

Als Trainer / Opleider / Hulpverlener dien je situaties die onnodig risico met zich meebrengen te signaleren.

Mogelijke zaken kunnen defecten aan sportmateriaal zijn, oneffenheden en putten op het terrein zijn, natte en gladde kleedkamers, geen gebruik van beschermingsmateriaal

VOETBALDOEL

Verankeren:

Verplaatsbare doelen moeten **ALTIJD** verankerd zijn tijdens het gebruik, zowel tijdens de trainingen als wedstrijden



De Verankering dient steeds te gebeuren op tenminste 3 punten, met name in het midden van de zijstangen en in het midden van de achterstang

Laat na gebruik geen haakankers rondslingeren. Ze kunnen ernstige kwetsuren veroorzaken aan rondhangende kinderen en ook schade berokken bij het terrein onderhoud

Opbergen:

Niet gebruikte voetbaldoelen dienen na gebruik opgeborgen te worden op de voorzien plaatsen.

Indien mogelijk veranker 2 doelen aan elkaar om omvallen te voorkomen

ALGEMEEN


Op onze Club bevindt zich een centrale voorraad van verband en hulpmiddelen, overzichtelijk ingedeeld in een EHBO koffer. Deze koffer wordt maandelijks gecontroleerd en zo nodig aangevuld. (EHBSO checklijst hieronder)

In de gang van de kleedkamers is eveneens in geval van noodzaak een brancard ter beschikking.

Naast alle bovenstaande maatregelen stelt KFC Ranst aan alle teams een mini EHBSO kit ter beschikking die behoort tot elke teamuitrusting. Draag er zorg voor en waak erover dat je de inhoud regelmatig nakijkt en zo nodig laat bijvullen.

INHOUD EHBSO KIT

Verbanden:



Kleefpleisters en bij voorkeur in hypoallergische versie
Wondpleisters individueel verpakt en/of op rol
Steriele kompressen
Second skin pleisters
Voorgesneden hydrofiele watten
Zwachtels : Gaaszwachtels en fixatie zwachtels
Elastische zwachtels (Drukzwachtels)
Elastisch netverband of kousverband
Driehoeksverband
Sporttape

Geneesmiddelen voor uitwendig gebruik:

Door de huisarts of apotheker voorgeschreven middel tegen:
Insectenbeten
Spierpijn(en), verstuikingen,....
Ontsmettingsmiddel (niet prikkelend, niet kleurend)

Diversen:

Materiaal voor koude therapie (Herbruikbaar cold pack, cold spray, emmer, spons)
Hechtsluiting voor windels of verbandhaakjes
Splinterpincet
Verbandschaar
Eerste hulphandschoenen
Plastiek wegwerpzaken
Talkpoeder

Eerste hulp verlenen bij een sportletsel of ongeval si de onmiddellijke zorg toedienen in afwachting van verdere gespecialiseerde hulpverlening. Afhankelijk van de ernst van het letsel kan het zijn dat je de hulpdienst (112 of 100- oproept of het slachtoffer zelf naar een arts laat gaan. Van bijzonder belang is dat sportletsels van bij het begin doelmatig worden verzorgd. Dit om de gevolgen van het letsel zo beperkt mogelijk te houden, de revalidatietijd te verkorten en schade op lange termijn te beperken.

B.1 - ALGEMENE BENADERING

De algemene benadering vormt de basis waarop eerste hulp wordt aangeboden bij ongevallen, zowel bij levensbedreigende als bij niet levensbedreigende situaties. Dit is ook van toepassing op sport- en in ons kader specifiek voetbalongevallen.

VEILIGHEID EERST:

In de eerste plaats moet je instaan voor je eigen veiligheid, vervolgens van het slachtoffer en omstanders, zodat er niet meer slachtoffer vallen. Neem waar, na wat er is gebeurd en wat de gevaren zijn voor jezelf, slachtoffers en omstanders.

Zorg nadien voor de veiligheid. Bij sportongevallen moet je soms afwijken van de algemene regel om het slachtoffer te verzorgen op de plaats waar hij ligt (bv. wedstrijd die verder gaat, slachtoffer ligt op parcours).

VASTSTELLEN VAN VITALE FUNCTIES:

Bewustzijn, ademhaling en hartslag zijn de vitale functies die je onmiddellijk bij het slachtoffer moet nagaan. Indien nodig voer je de gepaste hulp onmiddellijk uit.

VERWITTIGEN VAN GESPECIALISEERDE HULP:

Indien de toestand van het slachtoffer levensbedreigend is, dan moet je zo snel mogelijk overgaan tot alarmering van de 112 (of 100).

Bij niet levensbedreigende situaties zijn er verschillende mogelijkheden, afhankelijk van de aard/ernst van de situatie :

Een arts ter plaatse laten komen

Het slachtoffer zelf naar het ziekenhuis vervoeren

Slachtoffer zelf aanraden om naar een ziekenhuis te gaan indien zijn toestand dit toelaat

Eerste hulp zelf afwerken

Als er nood is aan oproeping van de hulpdiensten (ziekenwagen) via 112 of 100 vermeld dan steeds volgende essentiële zaken :

"Wat is er gebeurd"

"Welke zijn de gevaren"

"Waar de hulpdiensten exact worden verwacht"

"Wie het slachtoffer is"

"In welke toestand het slachtoffer zich bevindt"

Belangrijk : Zorg ervoor dat deze info op zichtbare plaatsen aanwezig is, samen met de telefoonnummers van artsen en ziekenhuizen. Indien de ambulance onderweg is zorg er dan zeker voor dat toegangswegen vrij zijn.

VERDER EERSTE HULP & BASISPRINCIPES:

Verleen gepaste eerste hulp, afhankelijk van de toestand van het slachtoffer.

Blijf de vitale functies in de gaten houden en controleren. Sporters (voetballers) kunnen de ernst ervan zowel minimaliseren als overdrijven.

Geef bij sport (voetbal) ongevallen extra aandacht aan de situatie waarin het ongeval is gebeurd (bv. weersomstandigheden, plaats,)

Informeer de geblesseerde sporter (voetballer) over zijn toestand en de hulpverlening die je zal toedienen, geef hem zelfvertrouwen en moed.

Probeer hem ook actief de betrekken bij de hulpverlening

WAT IS DE ICE REGEL:

De algemeen aanvaarde standaardprocedure en behandeling voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels (verstuiking, kneuzing, spier- en peesscheuren, verrekking, contractuur) kunnen worden samengevat in één sleutelwoord : **ICE**

De ICE regel is een letterwoord waarbij zowel het geheel als elke letter afzonderlijk een betekenis heeft. Als geheel staat het Engelse woord voor ijs. Dit betekent dat we als eerste stap steeds intensief moeten koelen. In tweede instantie heeft ook elke letter op zich een betekenis en meer specifiek :

I - Staat voor immobilisatie > onbeweeglijk maken

C - Staat voor compressie > Drukverband

E - Staat voor elevatie > Hoogstand van getroffen lichaamsdeel

DOEL VAN DEZE EERSTE HULP:

Algemeen doel van deze behandeling is het voorkomen van :

- Verdere beschadiging van de gekwetste weefsels voorkomen
- Zwellingen beperken
- Inwendige bloedingen beperken
- Pijnstillend
- Ontstekingsremmend

WERKWIJZE ICE REGEL:

Koel direct gedurende 10 à 15 minuten op de plaats van het letsel

Maak daarvan gebruik van koud water, een zak met ijsblokjes of een cold pack. Pas op bij het koelen voor bevriezen van de huid. Leg steeds bij het gebruik van ijs een doekje tussen de huid en het ijs. Het doekje dat tussen de huid en het ijs wordt aangebracht mag lichtjes bevochtigd zijn zodat de koude geleiding optimaler is



Foto : Pas op voor bevriezen bij het koel

Immobilisatie : Hou het lichaamsdeel onbeweeglijk

Het gekwetste lichaamsdeel mag in geen geval nog belast worden. Draag of ondersteun het slachtoffer als hij moet verplaatst worden ; Het gekwetste lichaamsdeel moet zoveel mogelijk onbeweeglijk worden gehouden. Leg eventueel een immobiliserend verband aan naargelang de mogelijkheden en plaats.



Foto: Slachtoffer kan lopen met steun van hulpverleners



Foto: Slachtoffer kan niet lopen - Maak een stoel

Compressie : Leg een Drukverband aan

Het aanleggen van een drukverband heeft tot doel de gewrichten te ondersteunen en te immobiliseren en de zwelling te beperken. Gebruik een elastische zwachtel en verbind het getroffen lichaamsdeel volledig. Let op zorg ervoor dat het drukverband net te strak zit



Foto: Leg een drukverband aan samen met het cold pack

Elevatie : Laat het lichaamsdeel in hoogstand Rusten

Elevatie of hoogstand wil zeggen dat men het getroffen lidmaat ondersteund zodat het hoger komt. Met hoogstand bedoelen we dat alleszins hoger dan horizontaal, en bij voorkeur boven harthoogte indien mogelijk.

Doel van de hoogstand is de bloedtoevoer in het getroffen lichaamsdeel te verminderen en de bloedafvoer te vermeerderen. Hierdoor kan de zwelling gemakkelijker wegtrekken.



Foto: Been in hoogstand

Indien noodzakelijk raadpleeg zeker gespecialiseerde hulp ; Stop met sportbeoefening en raadpleeg een arts als :

" De pijn niet weggaat na de eerste hulpverlening op/naast het terrein"

"Het geblesseerde lichaamsdeel direct opzwelt"

"Men iets heeft horen krakken of knapen"

" De vorm of stand van lichaamsdeel duidelijk afwijkt"

"De sporter (voetballer) niet kan steunen op het geblesseerde"

"De sporter (voetballer) het lichaamsdeel niet meer kan gebruiken"

Hieronder vindt je een overzicht in alfabetische volgorde van de meest voorkomende letsels en ongevallen die zicht voordoen op en rond een voetbalterrein.

We trachten telkens te verduidelijken waaraan je het letsel kan herkennen (oorzaak, symptomen) welke de eventuele gevaren zijn voor de geblesseerde en welke actie je kan ondernemen. Tevens geven we aan hoe je herhaling kan voorkomen

Nuttige Tips:

- Bij de minste twijfel raadpleeg onmiddellijk een arts
- Raak niet in paniek - Reageer snel maar gecontroleerd
- Heb oog voor hygiëne
- Zorg dat je EHBSO mini kit vlot bereikbaar is

Nuttige Tips:

- Laat een speler indien sprake van breuken niet op de grond liggen
- Gebrek slechts water indien de buitentemperatuur dat toelaat (niet bij vorst) beter gebruik je dan een coldspray. Let op bij koelen indien er wonde is
- Ben je niet helemaal wat de verwonding is en blijft de speler ongemak/pijn voelen, raad hem dan aan zo snel mogelijk een arts te raadplegen. Laat hem in geen geval verder spelen. Indien nodig begeleidt hem huiswaarts.
- Laat een gekwetste nooit alleen, zelfs als hij onmiddellijk kan stappen en observeer even zijn gedragingen. Stuur hem nooit alleen naar de kleedkamer

Mogelijke Letsels & Blessures:

Bewusteloosheid

Blaren

Bloedhygiëne

Bloedneus

Botbreuk & Ontwrichting

Chronische Blessure

Flauwvallen - Duizeligheid

Geslachtsdelen

Hersenschudding

Insectenbeet - Wespensteek

Kneuzingen - Verzwikkingen

Schaafwonden

Snijwonden

Spierkrampen

Spierverrekking - Spierscheur - Peesscheur

Steken in de Zij

Tandletsel

Zonneslag



Wat is het:

Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een gestoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstig aan de hand is. Bewustzijn stoornissen kunnen ontstaan door een val, slag of stoot tegen het hoofd, maar ook door een epilepsieaanval of een "hypo" bij sporters met diabetes.

Bewusteloosheid stoornissen kunnen ingedeeld worden in 3 stadia :

1. Slachtoffer vertoont verward, suf of soms agressief gedrag en reageert wel op aanspreken en pijnprikkels (= verminderend bewustzijn)
2. Slachtoffer reageert niet op aanspreken maar wel op pijnprikkels (= bewusteloos)
3. Slachtoffer reageert niet op aanspreken en niet op pijnprikkels en heeft tevens ook wijde oogpupillen (= diep bewusteloos)



Eerste Hulp:

- Laat het slachtoffer zitten of liggen
- Maak knellende kleding los
- Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen. Situatie kan verslechteren
- Laat bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren
- Leg een bewusteloos slachtoffer in stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd (zie voorbeelden volgende pagina) Zo voorkom je dat slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel
- Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen
- Laat een deskundige hulp halen = ALARMEREN



Belangrijk:

Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg waarschijnlijk belemmerd. Bij bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zicht zo ontspant dat deze naar achteraan zakt en de keelholte afsluit waardoor slachtoffer niet meer kan ademen. Controleer dit steeds en maak zo nodig vrij

Werkwijze :

- Kniel naast het slachtoffer en zorg er voor dat beide benen recht liggen.
- Plaats de arm aan jouw kant naar boven in een rechte hoek t.o.v. het lichaam, de elleboog geplooid, de handpalm naar boven



- Trek de verst verwijderde arm over de borst en houd de rugzijde van de hand tegen de kortst bijzijnde wang van het slachtoffer



- Grijp met je andere hand het been aan de overzijde, net boven de knie en trek dit omhoog, de voet blijft op de grond.
- Trek aan het been terwijl je de hand van het slachtoffer tegen de wang gedrukt houdt en draai het slachtoffer op deze wijze naar je toe op zijn zij.
- Plaats het bovenste been zo dat heup en knie in een rechte hoek opgetrokken liggen



- Kantel het hoofd achterover en zorg dat de luchtweg vrij blijft. De mond ligt hierbij naar beneden gedraaid.
- Verplaats zo nodig de hand onder de wang om het hoofd achterovergekanteld te houden.
- Als het slachtoffer meer dan 30 minuten in stabiele zijligging ligt, draai het dan op de andere zijde.





Wat is het:

Langdurige wrijving of druk op de huid kan blaren veroorzaken. Dit zijn met vloeistof gevulde blazen die ontstaan als de bovenste huidlagen zich van elkaar losscheuren. Vaak voorkomende oorzaken zijn nieuwe of slecht passend schoeisel, sokken met naden,...



Eerste Hulp:

- Laat de blaar dicht. Zeker niet door te prikken, want dat vergroot de kans op ontstekingen. Laat de blaar ook onbedekt, tenzij er iets tegenaan schuurt. Als je de blaar toch moet bedekken, doe dat dan met tweede huidpleister Compeed, of nog een andere merk. Deze pleisters worden aangebracht op de blaar en werken daar als een tweede huidlaag
- Als de blaar zich bevindt op een plek waar veel wrijving is, of als de vochtophoping zo groot is dat hij toch vanzelf zou barsten, moet je deze wel doorprikken. Voordat je de blaar doorprijkt, moet je hem ontsmetten met bv isobetadine. Houd die naald evenwijdig met de huid als je hem doorprijkt en zorg ervoor dat je alleen door de eerste laag prikt, anders gaat de blaar bloeden. Duw met een schoon watje of steriel gaasje het vocht uit de blaar. Knip het vel op de blaar niet weg.
- De open wond dek je af met een pleister of gaas ter beschermen tegen vuil en microben. In het geval van een open blaar moet je eerst de omgeving van de blaar goed wassen en vervolgens ontsmetten. Als de wond nog niet gesloten is, kunnen er steeds nieuwe micro-organismen binnendringen. Daarom is het belangrijk de wond 1 à 2 keer per dag te ontsmetten tot hij gesloten is. Op de wond kan ook een verband aangebracht worden dat de ontbrekende huid vervangt.



Voorkomen:

- Koop goed aangepast schoeisel, laat je voeten wennen aan nieuwe schoenen, draag er zorg voor
- Bescherm gevoelige plaatsen met aangepaste sokken,
- Draag steeds je eigen schoenen
- Sokken zonder naden zijn aangewezen



Wat is het:

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals aids of hepatitis B. Een goede bloedhygiëne is daarom essentieel. In bijzonder bij contactsporten bestaat een reëel besmettingsgevaar bij het verzorgen van wonden.



Eerste Hulp:

- Draag bij het verzorgen van wonden steeds latex handschoenen



Voorkomen:

Besmettingsgevaar is te voorkomen door:

- Voor of tijdens het sporten wonden steriel af te dekken (bv. waterafstotende pleisters)
- Een sporter met niet te stelpen wond (tijdelijk) uitsluiten van deelname
- Bloedcontact vermijden
- Bij het verzorgen van uitwendige wonden handschoenen dragen
- Voor en na verzorging handen wassen met desinfecterende zeep
- Ijsspakkingen te gebruiken in plaats van een waterzak of spons
- De waterspons zeker niet gebruiken voor bloedende wonden
- Te zorgen voor een steeds completen (mini- EHBSO kit



Wat is het:

Bij letsel door een val of door een hoog opkomende knie, elleboog of vuist kan een bloedneus ontstaan. In ernstiger gevallen kunnen de neusbotjes breken of kan een bloeditstorting in het neus tussenschot ontstaan. Bij een afwijkende stand van de neus of na een krakend geluid bij de impact is een neusbreuk waarschijnlijk



Eerste Hulp:

- Laat het slachtoffer rechtop zitten en buig het hoofd licht voorover (schrijfhouding)
- Maak eventuele knellende kleding in de hals los
- Laat de neus één keer snuiten ter verwijdering van eventuele bloedklonters
- Adem door de mond
- Houd de neusvleugels 5 tot 10 minuten dichtgeknepen op het tussenschot vlak onder het harde gedeelte van de neus
- Stop nooit watten of een kompres in de neusgaten. Minstens 1 uur na de bloeding kun je de neus zachtjes snuiten om eventuele verdere bloedklonters te verwijderen
- Raadpleeg een arts wanneer je een neusbreuk vermoed af als de bloeding na 2 pogingen niet stelpst en 20 minuten aanhoudt



Belangrijk:

- Bloedt kan besmettelijk zijn.
- Gebruik handschoenen en laat het slachtoffer indien mogelijk schone kleren aantrekken in kader van de preventie met betrekking tot rubriek bloedhygiëne.



Wat is het:

Een breuk is soms te herkennen aan de vreemde stand van het lichaamsdeel, het horen kraken van het bot of een abnormale beweeglijkheid van het lidmaat op een plaats waar zich geen gewricht bevindt. Breuken kunnen ook gepaard gaan met beschadigingen van de omliggende spieren, zenuwen, bloedvaten en huid. Bij een open botbreuk is er een uitwendige wonde maar is niet altijd een stuk bot te zien.

Bij een ontwrichting is de gewrichtskop uit de gewrichtspan geschoten. Gewrichtsvlies, gewrichtskapsel en gewrichtsbanden zijn gescheurd.

Het gewricht bevindt zich in een abnormale stand en is abnormaal onbeweeglijk.

Symptomen :

- Peen
- Onvermogen om het getroffen lichaamsdeel te gebruiken
- Zwelling
- Soms abnormale stand, abnormale beweeglijkheid of open wonde



Eerste Hulp:

- Beweeg het gebroken lidmaat niet. Ondeskundige bewegingen kunnen de beschadigingen van de omliggende weefsels vergroten of de breuk verergeren.
- Ga zo snel mogelijk naar het ziekenhuis. Indien de breuk zich aan de onderste ledematen bevindt, verwittig je onmiddellijk de hulpdiensten.
- Stelp bij open breuken de bloeding indien nodig. Dek de wonde af met een steriel verband en bevochtig het eventueel met een niet-prikkelend ontsmettingsmiddel dat niet rood kleurt.
- Geef steun en rust aan het getroffen gewricht met, naargelang de plaats en de stand, een draagdoek (schouder, elleboog) of kussens en opgerolde dekens (heup).
- Zorg voor deskundige hulp



Belangrijk:

- Het onderscheidt tussen een verstuiking, kneuzing of breuk is moeilijk te bepalen. Altijd een arts raadplegen bij twijfel



Wat is het:

Chronische blessures ontstaan in de regel door overbelasting en komen vooral voor bij pezen en gewrichten. Mogelijke oorzaken van overbelasting zijn:

- Het te snel opvoeren van de sportbelasting
- Continue dezelfde bewegingen
- Grote en langdurige belastingen
- Combinatie van sport en zwaar werk
- Dragen van verkeerd of versleten schoeisel

Een acute blessure kan chronisch worden wanneer een sporter te lang met het letsel blijft doorlopen. Als gevolg van een chronische blessure is de kans op een herhaling van de acute blessure door spierzwakte of bewegingsbeperking weer groter.

De verschijnselen van een acute blessure kunnen in 4 graden van ernst worden ingedeeld:

1. Alleen pijn **na** sportbeoefening
2. Ook pijn **bij aanvang** van de sportactiviteit
3. Ook pijn **gedurende** de sportbeoefening
4. Zelfs pijn **in rust**



Eerste Hulp:

- Bij pijn de dag na de sportbeoefening en/of aan het begin van de opwarming (fase 1-2): Anderhalve tot tweetal weken rusten. Regelmatig met een ijsklontje de aangedane plek masseren.
- Verwijs sporters met klachten zoals vermeld in fase 3 en 4 altijd door naar een arts. Besteed extra aandacht aan een goede opwarming, inclusief stretch oefeningen



Wat is het:

Epilepsie is een chronische ziekte van de hersenen. een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkel van een gebied in de hersenen.

Epilepsie is te verdelen in 2 soorten: De Grand Mal en de Petit Mal (absence). Bij een Petit mal kun je als hulpverlener niets doen. Het slachtoffer is dan kortdurend afwezig (dagdromen).

Bij een grand mal ligt de situatie anders. Hierbij kunnen slachtoffers plotseling bewusteloos raken en maken zij schokkende bewegingen met armen en benen. Soms krijgen slachtoffers van een epilepsieaanval (bloederig) schuim om de mond en dikwijls laten ze hun urine lopen. De meeste aanvallen zijn na enkele minuten over.



Eerste Hulp:

- Zorg dat het slachtoffer zich niet kan verwonden. Maak daartoe de directe omgeving vrij van obstakels. Leg iets zachts onder het hoofd of houd het hoofd zodanig vast dat stoten tegen de grond onmogelijk is. Probeer het slachtoffer niet in bedwang te houden, maar begeleidt de eventuele bewegingen van armen en benen
- Zorg dat het slachtoffer goed kan blijven ademen
- Maak knellende kleding los
- Vervoer het slachtoffer na een aanval zo nodig naar een arts of ziekenhuis



Wat is het:

Oorzaak van flauwvallen is een tijdelijke verminderde bloedtoevoer naar de hersenen en de hartslag vertraagt. Deze kunnen worden veroorzaakt door: Honger, uitputting, bloedarmoede, e, psychische oorzaken zoals emotie of schrik.

Door het vallen herstelt de bloedtoevoer naar de hersenen zich en wordt men opnieuw bewust.

Een flauwte kun je zien aankomen, symptomen zijn: Geeuwen, zweten, gezichtsverlies en slapheid



Eerste Hulp:

- Laat iemand die flauwgevallen is op de rug liggen met de benen iets hoger dan de rest van het lichaam.
- Maak spannende kleren los.
- Leg eventueel koude kompressen, een vochtig washandje of doek op het voorhoofd en/of in de nek.
- Laat de persoon een tiental minuten liggen nadat hij is bijgekomen.
- Zet hem geleidelijk rechtop en ga even in de frisse lucht.
- Roep zo snel mogelijk de hulpdiensten als de persoon niet na één à twee minuten terug bij bewustzijn is.
- Ook in geval je weet dat het slachtoffer diabetes heeft, roep je het best de hulp in van een arts.



Belangrijk:

- Tracht in de frisse lucht te ontspannen, diep adem te halen en benen en/of armen te buigen om de bloedsomloop te bevorderen wanneer je een flauwte voelt aankomen.
- Ga eventueel neerzitten of -liggen.
- Eet of drink iets suikerhoudend wanneer de oorzaak van flauwte een tekort aan suiker is.



Wat is het:

Trappen of slagen/stompen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn altijd zeer pijnlijk. Meestal gaat het om voorbijgaande ongemakken maar er kunnen ook inwendige organen geraakt zijn.

Voor de frequentere, minder ernstige letsels bestaan er een aantal middelen om de sporter (voetballer) snel weer op de been te krijgen

Symptomen - Waarneming

- Slachtoffer valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen ter hoogte van geslachtsdelen
- Slachtoffer heeft zeer veel pijn
- er kan eventueel een bloeding en zwelling optreden



Eerste Hulp:

- Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken
- Stel hem gerust en laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen
- Laat hem een houding aannemen waarbij hij het minste pijn ondervindt
- In geval van zwelling koelen
- Eventueel slachtoffer laten urineren



Belangrijk:

- Raadpleeg een arts bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren



Wat is het:

Een hersenschudding is het gevolg van een zware klap op het hoofd. Door de klap worden de hersenen binnenin de schedel dooreen geschud. Er is geen beschadiging van het hersenweefsel zelf. Wel kan er verscheidene uren na een hersenschudding soms nog een hersenbloeding optreden.

Symptomen:

- Je raakt even bewusteloos.
- Vaak heb je daarna geheugenproblemen.
- Je bent suf en weet niet goed wat er gebeurd is.
- Hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en braakneigingen kunnen voorkomen.



Eerste Hulp:

- Laat het slachtoffer rustig liggen of zitten tot duizeligheid verdwijnt
- Als het slachtoffer bewusteloos is, reageert hij niet op aanspreken (zie EHBSO over bewusteloosheid)
- Zorg dat bij iemand met een hersenschudding te adempalingswegen vrij zijn, maak eventueel spannende kleren los
- Zorg dat slachtoffer niet te veel last heeft van (fel) licht
- Slachtoffer mag de wedstrijd of training absoluut **NIET** verder zetten

Blijft de hoofdpijn of treden er andere verschijnselen op schakel dan zo snel mogelijk een arts in



Belangrijk:

Afhankelijk van de ernst van de hersenschudding mag het slachtoffer enige tijd niet meedoen met trainingen of wedstrijden. Slachtoffer dient alvorens hij de sport hervat eerst groen licht te krijgen van een arts

Soms gaat een hersenschudding gepaard met een hoofdwond. Deze dient uiteraard adequaat behandeld te worden



Wat is het:

Over het algemeen liggen spanningen, angst of stresserende factoren aan de basis van zowel een aanval als van de chronische vorm van hyperventilatie. Perfectionisten en mensen die veeleisend zijn voor zichzelf, lopen dan ook een verhoogd risico.

Daarnaast kunnen ook bepaalde omstandigheden (bv. veel mensen, veel drukte, een gesloten ruimte, veel licht) een aanval uitlokken. Het lichaam gaat hierdoor stresshormonen aanmaken zoals adrenaline. Het is dan alsof het lichaam zich voorbereidt op een inspanning. Je gaat vanzelf sneller ademen en je hart gaat sneller kloppen.

Andere, meer zeldzame oorzaken zijn onder meer:

- pijn, koorts, oververmoeidheid
- zware lichamelijke inspanningen
- zuurstoftekort, bv. in de bergen (in dit geval mag het slachtoffer niet in een zakje blazen)



Eerste Hulp:

Om een acute aanval onder controle te krijgen, volstaat het om rustiger te ademen. Theoretisch kan dit door eerst diep uit te ademen, vervolgens drie tellen langzaam in te ademen en uiteindelijk zes tellen uit te ademen. Doe dit tot de klachten verdwenen zijn. Helaas gaat een aanval van hyperventilatie meestal gepaard met een paniekerig gevoel, waardoor het in de praktijk niet zo gemakkelijk is om spontaan rustiger te ademen.

Gelukkig bestaan er alleen eenvoudige technieken en hulpmiddelen om een aanval te bestrijden. Drie efficiënte mogelijkheden om in en uit te ademen zijn:

- Hou een papieren of plastic zak voor je neus en mond en adem langzaam in en uit
- Adem langzaam in en uit terwijl je met beide handen een schelp vormt voor je neus en mond
- Adem eventueel door een rubberen slang met een smalle opening (bv. stukje tuinslang)



Belangrijk:

Neem contact op met je arts als je er regelmatig last van hebt. Het is belangrijk om te weten of het inderdaad om hyperventilatie gaat en wat de onderliggende oorzaak is



Wat is het:

Bij een insectenbeet krijg je meestal een plaatselijke huidzwellling en lichte jeuk. Dat is het gevolg van een chemische stof in het speeksel van het insect die vrijkomt bij het bijten



Eerste Hulp:

- Als de angel van het insect zichtbaar is, probeer die dan tegen de steekrichting in te verwijderen door erover te wrijven met bijvoorbeeld een bankkaart. Neem de angel niet bij de punt vast gezien je zo immers gif uit het gifblaasje in de wonde drukt
- Na het verwijderen van de angel koel je de omgeving van de steek 10 minuten met een koud kompres of ijs. Koude zorgt namelijk voor vaatvernauwing en gaat de verspreiding van het gif tegen
- Druppel lauw water in het oor als er een insect in het oor zit. Op deze manier komt het naar buiten



Belangrijk:

Raadpleeg steeds een arts bij een overgevoeligheidsreactie (allergie) of een steek of beet in de mond of ogen



Wat is het:

Kneuzing

Als je bijvoorbeeld een harde trap krijgt kun je een kneuzing oplopen. Door de trap raken de kleine bloedvaatjes intern beschadigd. Hierdoor kan bloed uit de bloedbaan vloeien en zich verspreiden in het onderhuidse weefsel. Meestal hoort het bloed zich op in een klein gebied. Vervolgens krijg je een blauwe plek. Als je op die plaats drukt, doet het pijn en in de meeste gevallen is er ook sprake van een zwelling

Verzwikking - Verstuiking

Gewrichten zijn zo opgebouwd dat ze bepaalde bewegingen toelaten. Als die bewegingsmogelijkheden overschreden worden, worden de gewrichtsbanden uitgerekt of soms zelf gescheurd en is het gewrichtskapsel mede beschadigd. Dit is een verstuiking. De symptomen zijn dezelfde als bij een kneuzing : Zwelling, pijn, beperkte mobiliteit in het gewricht en eventueel blauwe plekken



Eerste Hulp:

Pas de ICE - regel toe → **ICE = Koelen - Immobiliseren - Compressie - Immobilisatie**

Maak het verband losser als de pijn verergert, het gebied gevoelloos wordt, de vingers of tenen beginnen te tintelen /te verkleuren of als er een zwelling onder het omzwachteld gebied optreedt en je daardoor moeilijker je vingers of tenen kunt bewegen

Let op : Ook ribben kunnen gekneusd raken. Wanneer dit het gal is kunnen zich ademhalingsproblemen voordoen



Belangrijk:

Het onderscheidt tussen een verstuiking, kneuzing of breuk is op het eerste gezicht vaak moeilijk te maken. Raadpleeg daarom altijd een arts, zeker als de pijn aanhoudt en niet verminderd.

Neem voldoende rust om het weefsel te laten herstellen maar wacht niet te lang om opnieuw rustig te bewegen



Wat is het:

Bij een schaafwond is de bovenste huidlaag afgeschaafd waardoor de kleine zenuwuiteinden beschadigd zijn.

Bij schaaf- en openwonden bestaat ongeacht de grootte en diepte, steeds gevaar voor infectie. Was daarom steeds goed je handen voor de wondverzorging en maak correct gebruik van goede ontsmettingsmiddelen en steriel materiaal. Draag als hulpverlener indien mogelijk wegwerphandschoenen als je een slachtoffer helpt die bloedt



Eerste Hulp:

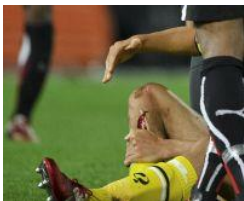
- **Maak de wonde en omgeving ervan schoon.** Spoel daarbij eerst het meeste vuil weg met overvloedig water en was de wonde uit met water, zeep en een proper washandje. Begin in het midden van de wonde en wrijf naar buiten toe. Spoel nadien nog eens na met water om alle zeepresten te verwijderen
- **Dep de wonde voorzichtig droog** met een steriel gaasje of met een propere niet pluizende handdoek
- Her reinigen van de wonde is het belangrijkste ! **Ontsmet daarna eventueel de wonde** met een ontsmettingsmiddel dat niet prikt. Giet het ontsmettingsmiddel op een steriel kompres en wrijf weg van het centrum van de wonde. Gebruik elk kompres slechts éénmaal. Laat het ontsmettingsmiddel steeds drogen (niet blazen)
- **Dek de wonde indien nodig af**, als er gemakkelijk vuil in kan komen. De wonde laten drogen aan de lucht bevordert evenwel het genezingsproces (snel ontstaan van korst op de wonde)



Belangrijk:

Raadpleeg een arts :

- Bij een ernstige bloeding
- Bij een wonde waar glassplinters of steentjes in zitten
- Als je een vuile wond niet helemaal schoon krijgt
- Als het meer dan 10 jaar geleden is dat je ingeënt bent tegen Tetanus



Wat is het:

Bij snijwonden is er doorgaans geen weefsel weggerukt en zijn de randen glad. Dit onderscheid snijwonden van schaafwonden.

Als de wonde niet ernstig en niet diep is, kan men ze eventueel zelf verzorgen. Als men echter ook maar enigszins twijfelt, wendt men zich best tot een arts. Een diepe of grote snijwond laat men best altijd door een arts verzorgen omdat meestal hechtingen noodzakelijk zijn.



Eerste Hulp:

- Reinig de wonde met stromend water.
- Ontsmet de wond door de wond en de huid rondom de wond te deppen met isobetadine
- Haal bij een diepe wonde de wondranden naar elkaar toe en plan een zwaluwstaartje dwars op de wonde

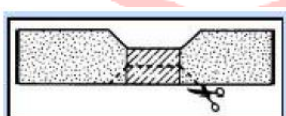


Fig. 1 - Voorbereiding van een pleister tot zwaluwstaart

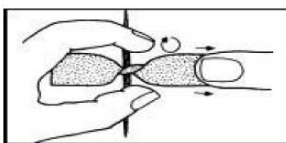


Fig. 2: - Aanbrengen van de zwaluwstaart.

- Kleef de pleister aan één zijde van de wond vast. Draai het andere uiteinde v/d pleister volledig rond. Trek lichtjes aan dit uiteinde opdat wonde gesloten wordt vooraleer vast te kleven
- Dek de wond (met of zonder zwaluwstaart) steriel af
- Diepe of grote snijwond steeds laten behandelen door een arts



Belangrijk:

Als een wonde die men zelf verzorgd heeft na enkele tijd rood wordt, opzwelt en warm aanvoelt is ze ontstoken. In dit geval moet u een arts raadplegen. Hou rekening met tetanus besmetting



Wat is het:

Kramp is een pijnlijke, hevige en onwillekeurige spiersamentrekking. Als je de spier betast, voelt ze hard en pijnlijk aan. Bij het beoefenen van de voetbalsport komen spierkrampen vaak voor in de kuitspier. Soms kun je voortekenen herkennen (bv. trillen van de spier). Meestal ontstaan spierkrampen na een langdurige spierinspanning (oververmoeidheid) maar ze kunnen ook ontstaan veroorzaakt worden door een spierletsel.



Eerste Hulp:

- Laat de persoon ontspannen zitten of liggen
- Probeer de spierverkramping eruit te krijgen door de getroffen spier los te schudden
- Als schudden niet helpt (bij kramp in de kuitspier):
 - Het been strekken en de tenen optrekken
 - Even loslaten
 - Deze handeling zo nodig herhalen
- Als de kramp op deze wijze niet verdwijnt kan iemand voorzichtig de kuitspier rekken door de tenen van het slachtoffer richting het gezicht te drukken (zie figuur hieronder)



Belangrijk:

- Een goede opwarming, inclusief rekoefeningen verkleinen de kans op krampen
- Voldoende drinken bij hoge temperaturen
- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten (recuperatie) in
- Heeft een sporter vaak last van krampen, verwijst hem dan door naar een specialist(arts, kiné) voor advies. Soms levert het verhogen van de hiel van de voet een dusdanige verandering waarop de kuitspier minder zwaar wordt belast



Wat is het:

Een **spierverrekking** is een spierkwetsuur waarbij de spiervezels uitgerekt worden. Deze kan ontstaan wanneer de bewegingsmogelijkheden van de spier overschreden worden. Een spierscheur is een gehele of gedeeltelijke onderbreking van de spiervezels. Een **spierscheur** ontstaat bij een plotse bruuske beweging of overbelasting. Een **peescheur** is een hele of gedeeltelijke onderbreking van de structuur waarmee de spier aan de botten gehecht is

Symptomen

- Een plotse, vlijmscherpe pijn tijdens een inspanning
- Gevoel van zweepslag
- Gebruik van de spier is moeilijk en verhoogd de pijn
- Soms zie je een onderbreking of oneffenheid op de plaats van de scheur



Eerste Hulp:

Pas de ICE - regel toe → **ICE = Koelen - Immobiliseren - Compressie - Immobilisatie**

Verwijs het slachtoffer naar een arts voor verdere evaluatie en behandeling



Belangrijk:

- Een goede getraindheid en fitheid, een uitgebreide opwarming inclusief rekoefeningen verkleinen de kans op spierverrekkingen, spierscheuren, en pees letsels
- Indien je van zo een blessure revalideert respecteer dan de voorgeschreven herstelperiode om kans op hervallen te verkleinen.



Wat is het:

Bij forse en langdurende inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt.

Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig



Eerste Hulp:

- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen
- Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken)
- Laat de persoon eventueel op de rug liggen



Belangrijk:

- Gebruik geen zware maaltijden vlak voor het sporten
- Doe een goede warming up waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk wordt opgevoerd



Wat is het:

Tandbeschadigingen door sportongevallen komen vrij vaak voor. Tandten kunnen breken, loskomen of uitvallen door een opgelopen trauma. Het dragen van aangepast gebitsbescherming tussen het sporten kan veel tandletsels voorkomen. Bij acute tandletsels kan door snel en juist ingrijpen onherstelbare schade worden voorkomen

Vooraf in contactsporten of sporten waarbij men door een hard voorwerp kan geraakt worden. Het vaakst getroffen zijn de middelste boven snijtanden. Tandtrauma's gaan vaak samen met kwetsuren van de lip of de kin



Eerste Hulp:

Een tandletsel geneest zelden spontaan. Een behandeling door een tandarts is noodzakelijk. Mits snel ingrijpen kan in vele gevallen de tand gered worden

Symptomen

- Slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden loszitten door een extern trauma
- Bloedt loopt uit de mond van het slachtoffer - Lippen staan gezwollen

Actie

Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of wonde te houden. Tandten die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden zodat ze niet volledig loskomen. Enkel een tand die zo loshangt dat hij er bijna uitvalt mag men zachtjes terug duwen.

Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk (binnen de 30 minuten) naar de tandarts worden gebracht. De tand moet bewaard worden, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond (onder de tong of wangplooi) maar het kan ook in een met speekselbevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit



Belangrijk:

“ Raadpleeg steeds een Tandarts”



Wat is het:

Bij een zonneshlag of zonnesteek is de lichaamstemperatuur ten gevolge van het zonlicht en de warmte ernstig ontregeld. De oorzaak is meestal te wijten aan te veel blootstelling aan de zon en veel te weinig te drinken (dehydratatie)

Wanneer iemand bij het sporten (voetballen) in volle zon last krijgt van misselijkheid, hoofdpijn en/of duizeligheid is er waarschijnlijk sprake van een zonnesteek / zonneshlag.

Ernstige zonnesteeken kennen als symptomen behalve de bovengenoemde :

- Sufheid
- (Hoge) koorts
- Snelle en oppervlakkige ademhaling en hartslag



Eerste Hulp:

- Het beste is het slachtoffer uit de zon te halen en in de schaduw of koelte te brengen om zijn lichaamstemperatuur te doen dalen. Dit kan je doen door eventueel een ventilator of door hem met natte handdoeken te bedekken. Zorg er wel voor dat het slachtoffer niet onderkoeld geraakt
- Ook moet het verloren lichaamsvocht (dehydratatie) terug op peil worden gebracht. Dit wil zeggen terug vocht opnemen, veel drinken is hier de boodschap



Belangrijk:

Voor jonge kinderen en oudere mensen kan ook een milde zonnesteek/zonneshlag levensgevaarlijk zijn. Daarom wordt geadviseerd altijd een arts in te schakelen

Een zonnesteek is vaak te voorkomen door dragen van aangepaste kledij en door veel water te drinken bij inspanningen in de hitte

VOLLEDIGE GENEZING IS JE BESTE VERZEKERING

Al voel je niets meer, respecteer ten zeerste de opgelegde herstel- en rustperiode zoals opgelegd door de behandelende geneesheer, hoe graag je ook opnieuw zou willen sporten (voetballen)

Een volledig herstel is de beste manier om een nieuw sportletsel of hervallen te voorkomen

Geef aandacht aan volgende punten :

- Zorg dat je enkele behandelingen van EHBSO onder de knie hebt
- Besteedt aandacht aan elke kwetsuur
- Laat het stellen van een diagnose over aan een arts
- Respecteer de opgelegde revalidatieperiode en wachttijd
- Werk aan een aangepaste revalidatie

AANGIFTE ONGEVAL

In lijn met het beleid- en opleidingsplan binnen KFC Ranst vragen wij om de procedure te volgen bij het aangeven van een sportongeval.

"Wie contacteren"

"Wanneer"

"Hoe"

Deze procedure is op maat van KFC Ranst geschreven en dient gevolgd te worden.



D. EHBSO CHECKLIST

Datum Laatste Check :

Verantwoordelijke :

ITEM	AANTAL BASISPAKKET	AANTAL AANWEZIG	VERVALDATUM OK ?
WONDVERZORGING			
Handschoenen			
Ontsmettingsmiddel			
Gaaspleister			
Snelverband			
Wondsnelverband			
Steriele Gaasjes			
Witte watten			
Hydrolast zwachtel			
Hechtpleisters			
GEWRICHTSONDERSTEUNIG			
Ideaalzwachtel			
Synthetische watten			
Mitella doek (doek 3 kanten)			
Sporttape			
DIVERSEN			
Vaseline			
Blaren prikker - Sterile naden			
Verbandschaar			
Veiligheidsspelden			
Pincet			
Coldpack			
Dit EHBSO instructieboek			