



Jeugdvoetbal KFC DIEPENBEEK

Blessure(preventie)plan

Blessures kun je missen als kiespijn!

Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan.

Vaak hoort men dat blessures bij een contactsport bij het voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessureleed worden voorkomen.

Met een goede warming-up bijvoorbeeld of door eenvoudige voorzorgsmaatregelen te treffen, zoals het dragen van scheenbeschermers.

Met een planmatige aanpak kan veel meer doen aan het voorkomen van blessures.

We verwachten dat we kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen.

Daartoe wil KFC Diepenbeek met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters

als begeleiders/trainers.

Een blessure preventieplan werkt! Er zijn verschillende goede redenen om hiermee aan de slag te gaan.

De belangrijkste reden is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de leden vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren.

Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel de club als voor de spelers.

Blessurepreventieve maatregelen.

Een voetballer kan zelf maatregelen nemen om sportblessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Denk bijvoorbeeld aan de juiste kleding en een goede warming-up.

En zo zijn er nog veel meer dingen die u zelf kunt doen.

Zorg voor een goede sportuitrusting (sportschoen, sportkleding, beschermende materialen en sportmaterialen).

Zorg voor een goede training (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid en techniek).

Zorg voor juist gedrag (Fair Play en gezonde leefstijl).

Zorg voor een goede sportomgeving (sportaccommodatie, weersomstandigheden, trainer, coach, medespeler en tegenstander).

Stimuleren van blessurepreventie en -zorg bij trainers en coaches

Het accent van het blessure preventieplan moet liggen rondom de voetballers en teams tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. Kortom, tijdens activiteiten waar voetballers bezig zijn, is de grootste winst te behalen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdsituaties, waar om de bal wordt geduëlleerd. Trainers en coaches hebben direct invloed op de voetballers. Hen goede informatie geven over blessurepreventie en –zorg kost nauwelijks geld. Het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers, coaches en elftalbegeleiders te overtuigen van hun belangrijke rol in de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen.

Zij willen voetbalkwaliteit leveren, maar onderschatten soms het aandeel daarin van de blessurepreventie. Een aanzet tot een goede aanpak kan al zijn het eens grondig doorlezen van deze brochure.

Blessurepreventie bij trainingen en coachen

Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers positief te beïnvloeden.
Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetbalspelers, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure.
Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetbalspelers, ouders en begeleiders.
Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
Zorg voor een goede trainingsopbouw.
Verstrek materiaaladviezen.
Creëer een veilige sportomgeving.
Stimuleer Fair Play.

Advisering over aanschaf van kleding en materialen.

Beginnende voetballers hebben veel vragen over de benodigde uitrusting.
KFC Diepenbeek zal hen of de ouders daarover informeren en adviseren, zo mogelijk in samenwerking met de plaatselijke sportwinkelier(s). Zij kunnen zowel expertise als korting aanbieden.
Dit kan op de inschrijfdagen, via onderhoud met trainer maar ook via de website.

Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetbalspelers, vooral ook ter voorkoming van blessures.
Let bij de aanschaf van voetbalschoenen op de volgende zaken:
Een goede pasvorm. Met name in het groeistadium van de jeugdspelers is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
Voor jeugdvoetballers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).
Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.
Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen rond de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettemperatuur kan dalen.
Tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten.
Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet.
Vernieuw de veters tijdig om kapot trekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.

Scheenbeschermers

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetbalspelers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is echter verplicht. Het bestuur van raadt dan ook alle voetbalspelers met klem aan om ook tijdens de trainingen altijd scheenbeschermers te dragen.

Het belang van scheenbeschermers dient dan ook regelmatig door de vereniging benadrukt te worden.

Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven.
- Om de scheenbeschermer goed op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermers onder de sok, trek de sok er overheen omhoog en plak vlak boven de hoogte van de scheenbeschermer tape, waarna de sok naar beneden omgevouwen wordt.
- De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit elastiek om de kousen in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af.

Voetbalkousen

De voeten en sokken met regelmaat behandelen met desinfecterend poeder.

Goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.

Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

Keeperskleding

Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.

Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag.

Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.

Scheen- en kniebeschermers.

Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.

Bij zware en natte velden best met korte broek

Keepers die op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.

Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

Overige

Het wordt voetbalspelers aangeraden om zowel voor als ook na de wedstrijd en in de rust een trainingsvest aan te trekken tegen afkoeling. Draag een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijdshirt voor een betere vochtopname. Het dragen van slippers bij het douchen na de wedstrijd of training wordt is verplicht om eventuele voetschimmel te voorkomen.

Procedure in geval van blessure

Wij betrachten in de eerste plaats iedereen veilig te laten sporten, doch een kwetsuur of ongeval kan steeds voorvallen. Als lid van de KBVB ben je aangesloten bij het 'federaal solidariteitsfonds'. De tussenkomst van dit fonds is aan welbepaalde strikte voorwaarden onderworpen.

Daarom is het belang de hierna vermelde regels te respecteren.

Blessure

Het kan steeds voorvallen dat je te kampen krijgt met een blessure, de een al hardnekkiger dan de andere.

Als het zover is overleg dit met je dokter, kine en trainer, het is beter enkele weken rust te nemen en enkele trainingen en wedstrijden te missen dan je hele seizoen op de helling te zetten. Wanneer de trainer ziet dat je op training met een blessure kampt zal hij het niet nalaten je de training te ontzeggen in je eigen belang. Indien je op doktersvoorschrift of uit eigen beweging enkele weken afwezig bent om een blessure de nodige tijd te geven te herstellen, verwittig dan steeds je trainer in het geval je rustperiode verlengt wordt.

Definitie blessure

Onder ongeval wordt verstaan, de schade veroorzaakt door het plotseling of toevallig optreden van een uitwendige kracht, onafhankelijk van de wil van het slachtoffer (duel, balbetwisting). Tendinitis bijv. is een gevolg van overbelasting en is bijgevolg geen ongeval.

Wat te doen na een sportongeval?

Indien mogelijk, bij een eerste bezoek aan dokter of ziekenhuis het aangifteformulier laten invullen. Aangifteformulier is te verkrijgen via trainer, afgvaardigde, jeugdsecretariaat (Heidestraat), kantine (Waardestraat) of via een bestuurslid. Binnen de 10 dagen overhandigen aan Rudi Machiels (rudi.machiels1@telenet.be) of het jeugdsecretariaat. Gelieve klevertjes ziekenfonds bij te voegen.

Wat is belangrijk te weten?

Ziekenhuiskosten: Kies een gemeenschappelijke kamer, immers de opleg voor een éénpersoonskamer en hieruit voortvloeiende erelonen worden niet terugbetaald.

Kinébeurten: (persoonlijk aandeel) worden enkel terugbetaald wanneer zij op voorhand worden aangevraagd (aanduiding op aangifteformulier is NIET voldoende voor het vermelde aantal beurten) en je minstens 15 dagen inactief blijft. Indien u kiné nodig hebt, dient u een fotokopie van het doktersvoorschrift voor kiné over te maken aan dhr Rudi Machiels en dit vooraleer de kinébehandeling een aanvang neemt. Anders is er geen tussenkomst van de K.B.V.B. Bij verlenging van kinébeurten dient er opnieuw een fotokopie van dit doktersvoorschrift voor kiné aan de club te worden overgemaakt om de toelating te kunnen aanvragen bij de K.B.V.B. Er is terugbetaling door het F.S.F. van uw opleg volgens de geldende officiële barema's, enkel wanneer originele documenten (facturen, afrekeningen ziekenfonds, enz) worden voorgelegd (dus geen fotokopieën).

Wat verder?

- Je ontvangt thuis via het jeugdsecretariaat van KFC Diepenbeek een document van het F.S.F. dat door een dokter dient ingevuld te worden wanneer je de sportactiviteit hervat. Dit medisch protocol dient, wanneer ingevuld, zo vlug mogelijk bezorgd te worden aan Rudi Machiels.

Wees gewaarschuwd: Je bent niet verzekerd indien je een nieuwe kwetsuur oploopt in een wedstrijd alvorens dit document van herstel werd binnengebracht!

- Alle rekeningen dus zelf betalen. Na afrekening met je ziekenfonds de documenten (enkel originelen) binnenbrengen bij Rudi Machiels voor verzending naar het F.S.F. Apothekersonkosten:

bewijs voor verzekering - kasticket is voldoende.

Dokters- en ziekenhuisrekeningen: facturen en afrekeningen ziekenfonds.

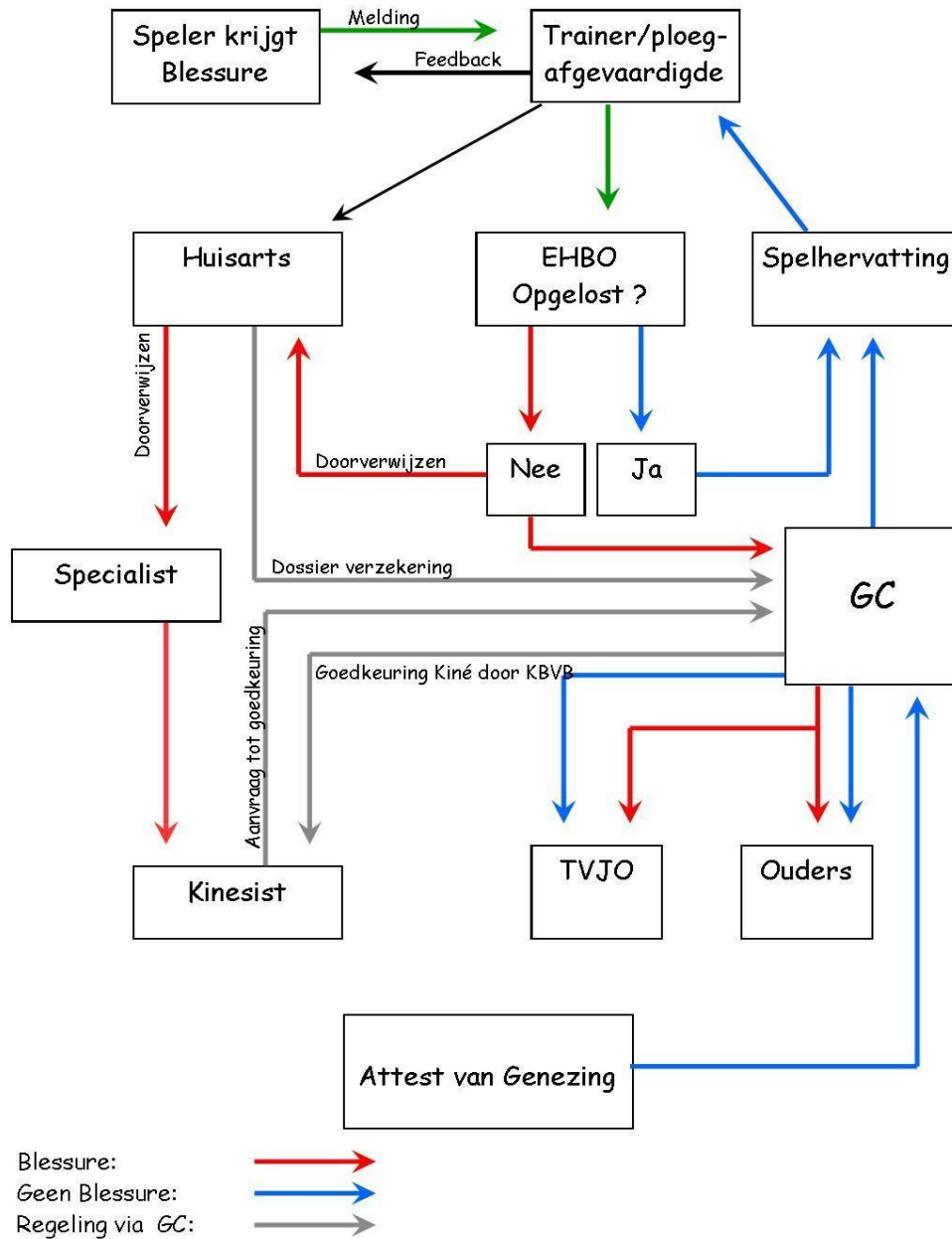
- Per ongevaldossier houdt de K.B.V.B. een bedrag van 8,70 euro in.

- Bij kwetsuren met een lange herstelperiode mag je tussentijdse afrekeningen binnenbrengen.

- De terugbetaling van de door u gemaakte kosten zal geschieden na ontvangst van de tussenkomst van het F.S.F. door de club; dit kan een tweetal maanden duren. Gelieve hiermee rekening te houden.

Medisch organigram

Procedure bij Blessure



EHBO-INSTRUCTIES BIJ SPORTLETSELS

Sporten is leuk en gezond! Helaas zijn er ook sportblessures... je vermijdt ze best, maar als het je toch niet meezit, weet je toch maar best waar je aan toe bent en wat in eerste instantie moet gebeuren. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan echter vaak erger voorkomen.

De **algemene benadering** vormt de basis waarop eerste hulp geboden wordt bij ongevallen, zowel bij levensbedreigende als bij niet-levensbedreigende situaties. Dit geldt ook voor sportongevallen. De algemeen aanvaarde standaardprocedure voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels (verstuiking, kneuzing, spier- en peesscheuren, verrekking) kan worden samengevat in één sleutelwoord: **ICE**.

ALGEMEEN:

De eerste stap bij een blessure zal bijna steeds gevormd worden door het gekende **PRICE**-principe. PRICE is een letterwoord voor een aantal handelingen die je best doet bij verstuikingen, kneuzingen, spier- of peesverrekkingen e.d.

Opmerking: je past de PRICE-regel nooit toe bij spierkrampen!

P: PROTECTION, Bescherming, immobiliseren.

R: REST, Rust. Sport niet verder nadat je vb. je enkel verstuikte.

I: ICE, ijs. Vul een zak met ijsblokjes, of neem een Coldpack, wikkel deze in een handdoek en hou dit op de koude plaats gedurende een 10-tal minuutjes.

De eerste 2 dagen nog regelmatig herhalen.

C: COMPRESSION, druk. Druk op het letsel om zwelling tegen te gaan. Bij een enkelverstuiking kan Je bijvoorbeeld een schoen aandoen. Let wel op: het is niet de bedoeling om de bloedsomloop af te sluiten. Krijgt het slachtoffer tintelingen of een kloppend gevoel in de tenen, dan spant het te hard!

E: ELEVATION, hoogstand. Hou het gekwetste lidmaat hoger, liefst hoger dan het hart.

Bij een enkelverstuiking laat je de persoon plat op de rug liggen, en leg je het onderbeen op een stoel (knie gebogen).

Verder bespreken we hier de meest elementaire en eenvoudige eerste hulp bij sportongevallen zodanig dat je weet wat te doen bij...

- Tandletsels
- Snijwonden
- Blaren
- Bloedneus
- Schaafwonden
- Oogverwonding
- Hoofdletsel
- Bewusteloosheid
- Botbreuk en/of ontwrichting
- Flauwvallen/duizeligheid
- Hersenschudding
- Letsel aan geslachtsdelen
- Kneuzing en verstuiking
- Kramp
- Spierscheur
- Steken in de zij

ALGEMENE BENADERING

Eerste hulp verlenen bij een sportongeval of sportletsel is de onmiddellijke zorg toedienen in afwachting van gespecialiseerde hulpverlening. Naargelang van de ernst van het letsel kan het zijn dat je een hulpdienst (112 of 100) oproept of het slachtoffer zelf naar een arts laat gaan. Het is van bijzonder belang dat sportongevallen van bij het begin doelmatig verzorgd worden. Dit om de gevolgen van het sportletsel zo beperkt mogelijk te houden, de hersteltijd te verkorten en de schade op langere termijn te helpen beperken.

De algemene benadering vormt de basis waarop eerste hulp geboden wordt bij ongevallen, zowel bij levensbedreigende als bij niet-levensbedreigende situaties. Dit geldt ook voor sportongevallen.

1. Veiligheid eerst!

In de eerste plaats moet je instaan voor de veiligheid van jezelf, van het slachtoffer en van de omstanders, zodat er niet meer slachtoffers vallen dan nodig. Ga door waar te nemen na wat er is gebeurd en wat de gevaren zijn voor jezelf, voor het slachtoffer en de 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. de wedstrijd moet verder gaan, het slachtoffer ligt op het parcours).

2. 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.

3. Verwittigen van gespecialiseerde hulp

Indien de toestand van het slachtoffer levensbedreigend is, dan moet je zo snel mogelijk overgaan tot de alarmering van de 112 (of 100). Bij niet-levensbedreigende situaties zijn er verschillende mogelijkheden, afhankelijk van de ernst van de situatie: 112 (of 100), een arts ter plaatse laten komen, het slachtoffer naar een arts of ziekenhuis brengen, het slachtoffer aanraden om naar een arts te gaan of de eerste hulp zelf afwerken. Vermeld bij de alarmering steeds:

- wat er is gebeurd en wat de gevaren zijn;
- waar de hulpdiensten juist worden verwacht;
- wie de slachtoffers zijn en in welke toestand ze zich bevinden.

4. Verdere eerste hulp en basisregels van eerste hulp

Verleen gepaste eerste hulp, afhankelijk van de toestand van het slachtoffer. Blijf de vitale functies controleren. Beoordeel mogelijke letsels. Sporters kunnen de ernst ervan zowel minimaliseren als overdrijven. Geef bij sportongevallen extra aandacht aan de situatie waarin het ongeval is gebeurd (bv. de weersomstandigheden).

Geef je slachtoffer informatie over zijn toestand en de hulpverlening die je zal toedienen, geef hem zelfvertrouwen en moed, betrek hem actief bij de hulpverlening.

DE ICE-REGEL

Wat is de ICE-regel?

De algemeen aanvaarde standaardprocedure voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels (verstuiking, kneuzing, spier- en peesscheuren, verrekking) kan 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. Elke letter op zich heeft ook een betekenis in de methode, namelijk:

- I staat voor immobilisatie (onbeweeglijk maken)
- C staat voor compressie (drukverband)
- E staat voor elevatie (hoogstand getroffen lichaamsdeel).

Het doel van deze eerste hulp is:

- verdere beschadiging van de gekwetste weefsels voorkomen
- de reactie van het lichaam beperken: zwelling beperken, inwendige bloeding beperken en pijnstilling.
- Je kan dus besluiten dat het toepassen van de ICE-regel helpt om de revalidatie te verkorten.

Want: hoe sneller de ontzwellung en hoe kleiner de bloeduitstorting, hoe sneller het herstel.

Werkwijze ICE-regel

a. **Koel direct** gedurende 10-15 minuten op de plaats van het letsel. Maak daarbij gebruik van koud water, een zak met ijsblokjes of een Cold Pack. Pas bij het koelen op voor bevriezing van de huid: leg een doekje tussen de huid en het ijs. Het doekje dat tussen het ijs en de huid wordt aangebracht mag lichtjes worden bevochtigd. Op deze wijze vindt de koudegeleiding doorheen de doek vlotter plaats.



Foto: pas bij het koelen op voor vrieswonden

b. **Immobilisatie:** hou het lidmaat 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 gehouden worden. Leg een immobiliserend verband aan naargelang de mogelijkheden en de plaats van de kwetsuur.



Foto: het slachtoffer kan lopen met de steun van één hulpverlener



Foto: het slachtoffer kan niet lopen met steun, maak een geïmproviseerde stoel met 2 hulpverleners

c. **Compressie:** leg een drukverband aan

Het aanleggen van een drukverband heeft tot doel de gewrichten te ondersteunen en te immobiliseren of de zwelling te beperken. Gebruik een elastische zwachtel en verbind het getroffen lichaamsdeel volledig. Controleer of het drukverband niet te strak zit.



Foto: leg een drukverband samen met het coldpack

d. **Elevatie:** laat het lidmaat in hoogstand rusten

Elevatie of hoogstand wil zeggen dat men het getroffen lidmaat ondersteunt zodat het hoger komt. Met hoogstand bedoelen we alleszins hoger dan horizontaal, liefst boven harthoogte. Het doel van de hoogstand is de bloedtoevoer in het getroffen lichaamsdeel te verminderen en de bloedafvoer te vermeerderen. Daardoor kan de zwelling gemakkelijker wegtrekken.



Foto: dijbeen in hoogstand

e. **Raadpleeg** gespecialiseerde hulp

Stop zeker met sportbeoefening en raadpleeg een arts als:

- o de pijn niet weggaat na eerstehulpverlening naast het veld;
- o het geblesseerde lichaamsdeel direct opzwelt;
- o men iets heeft horen knappen of kraken;
- o de vorm/stand heel duidelijk afwijkt;
- o de sporter het geblesseerde lichaamsdeel niet kan steunen, of niet kan gebruiken, zelfs niet na eerstehulpverlening op het veld.

Veel voorkomende letsels aan de

Tanden

Bij een botsing of val gebeurt het wel eens dat tanden worden losgeslagen.

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

Eerste hulp bij letsels aan de tanden

Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn. Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer. Meestal staan de lippen gezwollen.

Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden.

Tanden 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 terugduwen.

Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk (binnen de 30 minuten) naar de tandarts gebracht worden. De tand moet worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond (onder de tong of in de wangplooi) maar het kan ook in een met

speeksel bevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden. Leg de tand zeker niet in een doosje want als hij uitdroogt, is hij verloren. Raadpleeg steeds een tandarts.

Snijwonden

Wat moet u doen met een snijwonde: onmiddellijk naar een arts hollen voor een hechting of rustig blijven en de wonde zelf verzorgen? Alles hangt af van de ernst van de wonde en de omstandigheden waarin ze veroorzaakt wordt. Bij snijwonden is er doorgaans geen weefsel weggerukt en zijn de randen glad. Dit onderscheidt 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 snijwonde laat men best altijd door een arts verzorgen omdat hierbij vaak hechtingen nodig zijn. Een grote wonde die niet goed verzorgd wordt, kan nadien een lelijk litteken nalaten. Als de wonde ernstig bloedt, gaat u eveneens best naar de arts. De plaats van de wonde is eveneens belangrijk. Wonden in het aangezicht kunnen spectaculair bloeden, maar doorgaans is dit niet gevaarlijk. Omwille van de kans op littekens gaat men echter met een wonde in het aangezicht best naar een arts. Een snijwonde van een mes is doorgaans niet erg vervuild en kan gewoonlijk ook zeer goed gereinigd worden. Kleine snijwonden kan men dus gemakkelijk zelf verzorgen. In diepe snijwonden die door glas veroorzaakt worden, blijven ondanks goed spoelen vaak kleine glasschilfertjes achter. Deze kunnen nadien tot ontstekingen leiden. Diepe glaswonden worden daarom best radiografisch gecontroleerd op achterblijvende glasscherven. Wacht niet om naar een arts te gaan. Eens de wonde zich gesloten heeft, is het gewoonlijk te laat om nog in te grijpen. Doorgaans laat men een gesloten wonde immers ongemoeid. Als een wonde die men zelf verzorgd heeft tijdens de volgende dagen rood wordt, opzwelt en pijnlijk en warm aanvoelt, is ze ontstoken.

In dit geval moet u steeds een arts raadplegen. Hoe verzorgen? Het belangrijkste is dat de wonde zuiver is. Alle verontreinigende stoffen moeten steeds verwijderd worden vooraleer een wonde gesloten wordt. Laat de wonde goed bloeden. Houd ze ondertussen onder de kraan en spoel ze goed uit. Eventueel kunt u de wonde en de huid er rond nog ontsmetten, b.v. met Isobetadine® of H.A.C.®

Hoe sluiten?

Een zuivere wonde kan op meerdere wijzen gesloten worden zonder dat ze met naald en draad of haakjes gehecht moet worden. Sommige snijwonden blijven dichtkleven nadat ze even dichtgedrukt worden. Dit heeft voordelen voor de genezing. Hoe kleiner namelijk de bloedklonter in de wonde, hoe sneller ze kan

helen. Door de wonde dicht te drukken, kleven de beide wondranden tegen elkaar aan en vormt er zich

slechts een minimale bloedklonter. Voor een kleine snijwonde kan deze aanpak al volstaan. Let wel op dat u de wonde nadien niet opnieuw openscheurt. Doorgaans sluit ze daarna niet meer zo goed en vormt zich een grotere bloedklonter. U kunt de wonde beschermen met een kleine pleister, maar wacht tot de wonde goed gesloten en droog is. Als men er onmiddellijk een pleister op tracht te kleven, komt de wonde namelijk vaak

terug open. Gebruik een smalle pleister zodat de wonde goed verlucht wordt en de huid onder het wondkussentje niet vochtig wordt en opzwelt. In dat laatste geval komen de wondranden vaak gemakkelijk opnieuw los. Als deze aanpak lukt, is een kleine wonde vaak na enkele dagen reeds genezen.

Als de wondranden de neiging hebben om zich open te sperren, moet men anders te werk gaan. Met een zwaluwstaart kunnen de wondranden vrij eenvoudig tegen elkaar gedrukt worden. Knip daartoe het wondkussentje aan beide zijden van een wondpleister voor één

derde weg. (fig. 1). Doordat de pleister in het midden tot een dun bundeltje opgerold wordt, is de wonde niet afgedekt. Eventueel wondvocht kan daardoor gemakkelijk wegvloeiën. Men kan ook smalle wondpleisters gebruiken, zoals b.v. Leukostrip®, Steri-strip®, enz., die specifiek bedoeld zijn voor het sluiten van wonden. Laat tussen de strips voldoende ruimte zodat eventueel wondvocht ongehinderd kan wegvloeiën. Deze strips zijn dun en laten een goede verluchting van de huid toe. Ze passen zich ook zeer gemakkelijk aan de lichaamsvormen aan en hinderen niet bij bewegingen. Het gevolg is dat ze nauwelijks enige huidirritatie veroorzaken.

Wanneer moet ik naar de arts?

In de volgende gevallen doet u er goed aan niet te wachten en contacteert u best onmiddellijk een arts.

- Een wonde waar het bloed uit spuit of die fel blijft bloeden, Zelfs nadat u ze gedurende 10 minuten stevig dichtgedrukt hebt (a).
- Een diepe snede of een diepe puntige wonde, bv. van een nagel, zeker wanneer deze zich aan de handen of de voeten bevindt.
- Elke bijtwonde, zowel van dierlijke als van menselijke oorsprong.
- Wonden met rode randen die op een ontsteking wijzen en wonden waaruit etter komt (b).
- Grote, vuile schaafwonden met verhakkelde, ruwe wondranden.
- Wonden met loshangende huidflappen die niet met steriele huidstrips gedicht kunnen worden (c).
- Zeer grote wonden (d).
- Wonden waaruit het vuil niet weggewassen kan worden, Zelfs niet met water en zeep.
- Wonden met vishaken (laat de vishaak liefst zitten en tracht hem niet zelf te verwijderen).
- Wonden van waaruit zich rode striemen ontwikkelen.
- Wanneer de streek rond de wonde gevoelloos lijkt te worden of wanneer er een verdoofd gevoel lijkt te ontstaan.
- Wanneer er koorts ontstaat enige tijd nadat de wonde veroorzaakt werd.
- Wanneer de wonde de bewegingsvrijheid begint te hinderen.

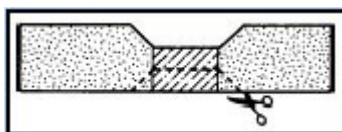
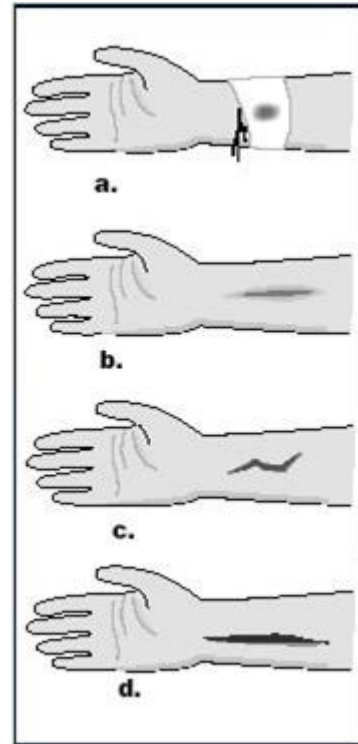


Fig. 1:
voorbereiding van
een pleister tot een
'zwaluwstaart'.

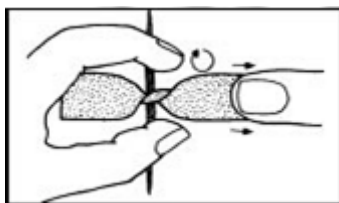


Fig. 2: aanbrengen van de zwaluwstaart.
Kleef de pleister aan één zijde van de wonde vast. Draai het andere uiteinde van de pleister volledig rond. Trek lichtjes aan dit uiteinde zodat de wonde gesloten wordt, alvorens u het vastkleeft.

Blaren

Wat zijn blaren?

Een blaar is een huidletsel. Het is een ophoping van vocht (plasma) tussen de opperhuid en de lederhuid waardoor we een blaas op de huid zien. Een branderige rode huid is het eerste voorteken.

Blaren ontstaan bij sportbeoefening meestal door langdurige of hevige wrijving van de huid. In de sport zal je dus bij wandelaars of lange afstandlopers heel wat blaren op de voeten te behandelen krijgen. In de turnsport en bij racketsporten zal je vooral met blaren op de handpalmen te maken krijgen.

Eerste hulp bij een blaar

Het doel van de eerste hulp bij een blaar is 3-voudig

Beperken van het infectierisico

Verminderen van pijn en

ongemak Versnellen van het

genezingsproces.

Een blaar is een lichte wonde die je als hulpverlener in principe volledig zelf kan verzorgen. We maken een onderscheid naar uitzicht van de blaar tussen:

GESLOTEN BLAAR



Gewoon zo laten of afplakken met een tweedehuidpleister wanneer ze niet hindert om onnodig gevaar op infectie te voorkomen.



Wanneer ze wel hindert bij het sporten, handelen als volgt: ontsmet de blaar met een niet prikkelend, niet of slechts licht kleurend ontsmettingsmiddel en laat de huid gedurende een 15-tal seconden drogen (niet blazen).

Ontsmet de blaar



Prik met een ontsmette of steriele naald in de basis van de blaar op verschillende plaatsen; houd hierbij de naald evenwijdig met de huid.

Prik open



Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaar.



Ontsmet opnieuw met een ontsmettingsmiddel.



Leg een steriel, drukkend verband aan of dek af met een tweedehuidpleister.



OPEN BLAAR



Ontsmet de wond en de omgeving van de blaar.
Knip de loshangende huiddeeltjes weg met een steriele schaar.



Ontsmet de wond met een ontsmettingsmiddel. Dek af met een steriel verband.

Ontsmet de wond met een ontsmettingsmiddel. Dek af met een steriel verband.
Knip de huiddeeltjes weg



Neusbloeding

Neusbloeding bij sporters

Tijdens het sporten loopt men een licht verhoogd risico op een 'bloedneus' (epistaxis) omwille van uitdroging of irritatie van de slijmvliezen, een hogere bloeddruk of een klap op de neus. Daarnaast beïnvloeden een droge en koude omgevingslucht, het gebruik van bepaalde medicaties (aspirine), een hoge bloeddruk in rust, het veelvuldig snuiten van de neus of peuteren in de neus eveneens het ontstaan van een bloeding. Neusbloeding bij jongeren komt vaak voor als begeleidend symptoom bij beginnende infectieziekten zoals mazelen, griep en roodvonk. Ouderen kunnen door slagaderverkalking of verhoogde bloeddruk dezelfde symptomen vertonen.

Preventie

Eén van de meest voorkomende oorzaken is een te droge lucht. Voorzie in uw woning waterverdamers op de verwarmingselementen en verlucht regelmatig de kamers. Uitgedroogde neusslijmvliezen kan men vermijden door waterdamp in te ademen, van een douche bijvoorbeeld of een verstuiver. Beperk het gebruik van bloedverdunnende geneesmiddelen (aspirine,...). Peuter niet in de neus en vermijd na een neusbloeding het neussnuiten enkele uren.

Gevaren van neusbloeding

Een neusbloeding is doorgaans een ongevaarlijke bloeding. Indien de bloeding echter niet kan gestelpt worden, wordt de situatie ernstig omdat het slachtoffer heel wat bloed kan verliezen.

Waarneming

Bloed sijpelt uit de neus van de sporter. Hij houdt zijn hand of zakdoek aan de neus. Maak een onderscheid tussen een spontane bloeding of een bloeding als gevolg van een trauma op de neus. Bij dit laatste kan er sprake zijn van een neusbeenbreuk.

Eerste hulp bij neusbloeding

Laat het slachtoffer zitten of staan, het hoofd lichtjes voorover gebogen (leeshouding). Vraag om door de mond te ademen. Knijp gedurende 10 minuten ononderbroken het vlezige gedeelte van de neus dicht. De vingers worden tegen het benige tussenschot geplaatst. Bij een kind knijp je zelf de neus dicht. Bij een volwassene vraag je om dit zelf te doen. Je blijft bij hem om te zien of hij niet te snel loslaat. Indien de bloeding na 10 minuten niet gestelpt is, probeer dan opnieuw op dezelfde manier. Meestal lukt het op die manier om de bloeding te stelpen. Maak neus en mond schoon met een watje met wat lauw water. Vraag om het even rustig aan te doen en om de eerste uren de neus niet te snuiten. Een volwassene vraag je om zelf de neus dicht te knijpen



Indien het om een eenmalige bloeding gaat die je vrij snel kan stelpen, dan is het niet nodig om gespecialiseerde hulp in te roepen.

Raadpleeg wel een arts:

- wanneer de neusbloeding veroorzaakt werd door een trauma om na te gaan of er andere letsels zijn;
- indien de bloeding langer dan 20 minuten duurt of indien herhaaldelijk bloedingen optreden.
- de neus vervormd is

Schaafwonde

Een schaafwonde is een oppervlakkige wonde waarbij enkel de bovenste huidlaag is afgeschaafd. Bij schaafwonden en open wonden bestaat, ongeacht de groot-te en diepte, steeds gevaar voor infectie. Was daarom moet je handen voor de wondverzorging, en maak correct gebruik van goede ontsmettingsmiddelen en steriel materiaal. Draag als hulpverlener zo mogelijk wegwerphandschoenen als je een slachtoffer hebt dat bloedt.

Waarnemen:

puntvormige bloedingen, veel pijn, vaak bevuild.

Eerste hulp:

reinig de wonde (en omgeving) met water, zeep en een proper washandje. Droog de wonde voorzichtig af. Ontsmet de wonde met een ontsmettingsmiddel dat niet prikt en dat niet of slechts lichtjes kleurt. Giet ontsmettingsmiddel op een steriel kompres en wrijf weg van het centrum van de wonde. Gebruik elk kompres slechts éénmaal. Laat de ontsmettingsstof drogen (niet blazen). Dek de wonde indien nodig af. Ernstige schaafwonden moeten worden doorverwezen naar de arts.

Oogletsels

In de sport kunnen nogal wat letsels aan de ogen ontstaan door

- een slag of stoot van een mede- of tegenspeler,
- door contact met een bal,
- door een slag van een racket, stick of baseballbat.

Dikwijls ontstaat het oogletsel doordat de sporter een bril draagt. Aan te raden is het om een speciale sportbril te dragen. Ook het dragen van een veiligheidsbril (zoals bij squash) zou oogletsels kunnen voorkomen.

Voorbeelden van oogletsels zijn een blauw oog, netvliesloslating en hoornvliesbeschadiging. Ook langdurig contact van de ogen met ultraviolet licht kan leiden tot oogletsels: zonneblindheid of sneeuwblindheid.

Een vuiltje in het oog is geen oogletsel maar kan wel hinderlijk zijn.

Eerste hulp bij Alle oogletsels

Wonden in of rond het oog zijn steeds ernstig. Indien de wonde rond het oog bloedt, stelp de bloeding door voorzichtig met steriel materiaal op de wonde te duwen.

Breng een niet-drukkend, steriel oogverband aan om:

- de ogen af te schermen van het licht;
- oogbewegingen te vermijden.

Kalmeer het slachtoffer en vraag om zo weinig mogelijk oogbewegingen te maken met het niet-

gewonde oog. Best dekt men beide ogen af of houdt men het gezonde oog zo veel mogelijk gesloten.

Raadpleeg een oogarts.

Bij elk oogletsel dat een verandering in het zicht geeft (vlekken zien, niet duidelijk zien...) moet een oogarts geraadpleegd worden.

Indien je het slachtoffer zelf naar een arts of ziekenhuis zou brengen: begeleid het slachtoffer goed door te zeggen wat je gaat doen, waar je gaat, welke hindernissen er gaan komen... Zo zal hij zich minder angstig voelen.

Enkele specifieke oogletsels

NETVLIESLOSLATING

Na een harde klap op het oog heeft het slachtoffer pijn en gezichtsveldvermindering (alsof er een gordijn hangt voor één oog).

Zie eerste hulp bij oogletsels.

Vervoer het slachtoffer niet zelf en vraag een arts ter plaatse.

HOORNVLIESBESCHADIGING

Het slachtoffer heeft het gevoel dat er een vuiltje in het oog zit.

Na onderzoek wordt er niets aangetroffen op het oog. Er kan dan sprake zijn van een beschadiging van het hoornvlies. De beschadiging kan ontstaan door b.v. vingernagels of takjes. Het slachtoffer heeft meestal veel traanafscheiding, last van fel licht en pijn. Zie eerste hulp bij oogletsels.

Steeds een oogarts raadplegen.

BLAUW OOG

Door een vuistslag, een stoot met de elleboog of een contact met een kleine, harde bal of stick op de oogkas, kan deze beschadigd worden.

Als dit beperkt blijft tot een bloeding in het ooglid en rondom het oog, spreekt men van een 'blauw oog'.

Het ooglid is gezwollen en kan bijna niet geopend worden. Leg een koud kompres op het oog, niet drukken.



VUILTJE IN HET OOG

Dit vuiltje is soms een klein insect of rondvliegend vreemd voorwerp (b.v. stof, zand...). Meestal ligt het voorwerp oppervlakkig onder het bovenste ooglid of op het hoornvlies. Het oog is pijnlijk, branderig en traant.

Zorg dat het slachtoffer niet in het oog wrijft.

Het vuiltje verwijderen met een steriel kompres of met een tip van een zuivere zakdoek, die met fysiologisch serum of zuiver water werd bevochtigd.

Dek het oog af met een beschermend verband.

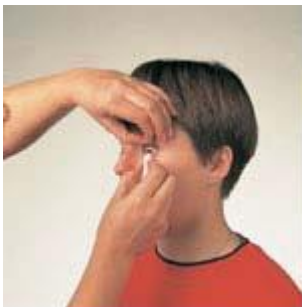
Verwijs door naar een arts indien het verwijderen niet lukt of bij blijvende irritatie of tranen van het oog. Verschillende technieken voor het verwijderen van een vuiltje uit het oog zijn mogelijk:



TECHNIEK 2

Als het deeltje zich onder het bovenste ooglid bevindt, kan dit omhoog gehouden worden. Daarvoor grijpt men de rand van het ooglid vast tussen duim en wijsvinger en trekt het naar voor en boven.

De patiënt kijkt hierbij naar beneden zodat het deeltje kan verwijderd worden.



TECHNIEK 3

Als het deeltje zich in het onderste ooglid bevindt, dan kan men dit ooglid naar beneden trekken.

De patiënt kijkt nu naar boven zodat het deeltje kan verwijderd worden.



Hoofdletsels

Wanneer iemand na een slag of stoot op het hoofd het bewustzijn verliest, kunnen enkele eenvoudige maatregelen genomen worden in afwachting van de komst van een dokter of een ziekenwagen.

Verwijder alle voorwerpen uit de mond die verstikking kunnen veroorzaken (zoals een kunstgebit, een beugel, voedsel, enz...)

Bij een hoofdblessure is het veilig de speler absoluut niet te verplaatsen voor er deskundige hulp aanwezig is, gezien het risico op beschadiging van ruggenmerg bij wervelfracturen.

Leg eventueel een deken of een jas over de bewusteloze om afkoeling te vermijden.

Geef een bewusteloze nooit te drinken. Geef of neem ook nooit een pijnstiller of een ander geneesmiddel in geval van hersentrauma zonder voorafgaand medisch onderzoek.

In afwachting van transport naar een ziekenhuis, kan men eventueel ijs leggen op de getroffen plaats om de zwelling te beperken.

Indien het slachtoffer bloedt, kan men het bloeden proberen te stelpen door een verband of een propere doek lichtjes tegen de wonde te drukken. Indien men echter een diepe wonde vermoedt, is het beter geen druk uit te oefenen om de hersenen niet (verder) te beschadigen. Wanneer er een helder, strogeel vocht uit de oren vloeit (hersenvocht), leg dan eventueel een doekje over het oor, maar probeer zeker niet het vochtverlies tegen te houden.

Bewusteloosheid

Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een gestoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstigs aan de hand is. Bewustzijnsstoornissen kunnen ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofd, maar ook door een epilepsieaanval (vallende ziekte) of een 'hypo' bij sporters met suikerziekte. Bewustzijnsstoornissen kunnen worden ingedeeld in drie stadia:

1. slachtoffer vertoont verward, suf of soms ook agressief gedrag en reageert wel op aanspreken en pijnprikkels (= verminderd 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 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. De situatie kan zeer snel verslechteren.
- Laat, bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en de ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren.
- Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd. Zo voorkom je dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel.
- Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.
- Laat iemand anders zo snel mogelijk deskundige hulp halen!

Opgelet!

Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg belemmerd door braaksel, bloed enz. Als gevolg van een bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zich zodanig ontspant dat deze naar achteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoor kan het slachtoffer niet ademen.

Maak de ademweg vrij door:

- de persoon in stabiele zijligging te leggen
- met een gaasje of schone doek de mondholte te reinigen en/of de punt van de tong naar voren terug te halen

Botbreuk

Een botbreuk is het geheel of gedeeltelijk breken van een bot. Een breuk kan ontstaan door:

- direct inwerkend geweld (een slag of stoot, een val): het bot breekt op de plaats van de stoot
- indirect geweld (een val waarbij iemand op de hielen terecht komt, kan een wervelbreuk tot gevolg hebben): de schok of draaibeweging wordt langs het skelet voortgezet en doet het bot op afstand breken
- overbelasting van een bot of als gevolg van diverse aandoeningen (beenderontkalking).

Waarnemen:

pijn, zwelling, bloeding, verminderde bruikbaarheid van het getroffen lidmaat. Soms ook een abnormale stand van het lidmaat, abnormale beweeglijkheid, beendergeknars bij het breken of bewegen van het lidmaat en zichtbare botfragmenten bij een open breuk. Bij open breuken is er ook een wonde aan de huid met uitwendig bloedverlies.

Eerste hulp:

- Gesloten breuk: Immobiliseer het volledige lidmaat, raadpleeg gespecialiseerde hulp. Indien de breuk zich ter hoogte van de onderste ledematen bevindt, vervoer dan het slachtoffer niet zelf, maar laat gespecialiseerde hulp ter plaatse komen.
- Open breuk: stelp de bloeding (indien nodig) en dek de wonde steriel af. Immobiliseer het volledige lidmaat en raadpleeg gespecialiseerde hulp. Vervoer het slachtoffer nooit zelf!

Ontwrichting

Bij een ontwrichting worden twee botuiteinden die samen komen in een gewricht, ten opzichte van elkaar verschoven. Hierdoor wordt het gewrichtskapsel beschadigd en de gewrichtsbanden gescheurd, en vertoont het gewricht een vervormde, dwangmatige stand.

Waarnemen:

pijn, zwelling, bloeding, verminderde bruikbaarheid van het getroffen lidmaat, abnormale stand van het gewricht.

Eerste hulp:

idem botbreuk. Trek nooit een ontwrichting terug in haar plooi, maar laat dit over aan gespecialiseerde hulp.

Flauwte (syncope)

Flauwte is een kortstondig, plots bewustzijnsverlies als gevolg van een zuurstoftekort in de hersenen. Flauwte wordt vaak veroorzaakt door: emoties (angst, het zien van bloed...), pijn, plots rechtekomen na een tijdje te hebben neergelegd, lang rechtopstaan, plots stoppen met zware lichamelijke inspanning of lang in een warmwaterbad liggen.

Waarnemen:

het slachtoffer voelt zich zwak en onwel. Het ziet zwarte vlekken voor de ogen. Het wordt plots bleek, begint te zweten en valt neer. Het voelt koud aan.

Eerste hulp:

leg het slachtoffer op de rug. Controleer de vitale functies en zorg voor vrije ademhalingswegen. Breng de benen iets hoger dan de rest van het lichaam. Maak knellende kleding los en leg eventueel koude kompressen, een vochtig washandje of doek op het voorhoofd en/of in de nek. Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog een tiental minuten liggen en laat hem dan geleidelijk rechtop zitten wanneer hij bijkomt.

Hersenschudding

Een hersenschudding kan ontstaan door een val op het hoofd of door een flinke slag/stoot tegen het hoofd.

Waarneming

Verschijnselen die op een hersenschudding kunnen duiden zijn:

- sufheid
- hoofdpijn
- duizeligheid
- geheugenverlies
- (kortdurende) bewusteloosheid
- misselijkheid/braken

EHBO

- laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen.
- als het slachtoffer bewusteloos is, reageert hij niet op aanspreken. Zie EHBSO bij bewusteloosheid.
- het slachtoffer mag de wedstrijd of training absoluut NIET voortzetten.
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op schakel dan zo snel mogelijk een arts in.
- Afhankelijk van de ernst van de hersenschudding mag het slachtoffer enige tijd niet meedoen met wedstrijden en trainingen. Het slachtoffer dient alvorens hij weer begint te sporten eerst contact op te nemen met een arts.

Letsels aan de geslachtsdelen

Achtergrondinformatie

Trappen of slagen 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 snel weer op de been te krijgen.

Waarneming

Het slachtoffer valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen aan de geslachtsdelen. Het slachtoffer heeft zeer veel pijn. Er kan een bloeding en zwelling optreden.

Eerste hulp bij letsels aan de geslachtsdelen

Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken; stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen.

Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt.

In geval van zwelling: koelen.

Andere mogelijkheid om de pijn te verzachten: met de atleet in ruglig en de benen opgetrokken, een lichte druk geven op de benen tot de knieën tegen de borst komen. Probeer dit niet te doen indien het slachtoffer dit niet wenst. Laat het slachtoffer urineren.

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

Verstuiking

Wat is een verstuiking?

Wanneer de bewegingsmogelijkheden van een gewricht worden overschreden, worden de gewrichtsbanden uitgerekt of zelfs gescheurd en het gewrichtskapsel beschadigd. Dit noemt men een verstuiking. Vooral

enkelverstuikingen zijn een veelvoorkomend letsel in de sport.

Waarneming

Er ontstaat een plotse pijn tijdens een verkeerde beweging van een gewricht (b.v. het 'omslaan' van de voet, het 'omklappen' van een hand).

Het gekwetste lichaamsdeel zwelt snel op.

Blauwverkleuring ten gevolge van de inwendige bloeding treedt meestal niet onmiddellijk, maar pas later op.

Er is steeds een verminderde bruikbaarheid van het getroffen gewricht. Soms treedt die verminderde bruikbaarheid pas op na een tijdje, of verergert ze de eerste uren na het oplopen van het letsel.

Eerste hulp bij een verstuiking

ICE -regel

Raadpleeg steeds een arts, want elk letsel aan de onderhuidse weefsels moet worden beschouwd als een ernstig letsel, tot het tegendeel bewezen is.

Kneuzingen en onderhuidse bloedingen

Ontstaan wanneer weefsel gekneld raakt tussen een stomp voorwerp en het onderliggende bot.

Hierdoor scheuren bloedvaten en raken spiercellen beschadigd. Het letsel is gelegen in het onderhuidse weefsel of in de daaronder gelegen spieren.

Waarnemen: pijn, zwelling, blauwe verkleuring, stramheid, beweging verergert pijn.

Eerste hulp:

de ICE-regel toepassen.

Spierkramp

Wat is een spierkramp?

Het is een plotse, onwillekeurige samentrekking van alle spiervezels van een spier, meestal tijdens of na intensieve sportbeoefening.

Spierkramp ontstaat doordat de zenuwen die de spieren doen samentrekken, verkeerd reageren en te veel

signalen doorsturen om samen te trekken. Soms verschijnt spierkramp zonder aanwijsbare oorzaken maar meestal zijn er voorbeschikkende factoren aanwezig.

MOGELIJKE OORZAKEN ZIJN:

- een verstoorde bloedtoevoer met als gevolg een zuurstoftekort in de spier zoals bijvoorbeeld bij het dragen van te strakke kousen of een schoenveter om de kousen op te houden;
- een laag glucosegehalte;
 - vochtverlies (overvloedig zweten), wat kan leiden tot een verstoorde elektrolytenbalans;
- overbelasting (uitputting) door b.v. een slechte conditionele voorbereiding;
- vermoeidheid;

Eerste hulp bij spierkramp

De spier voelt hard aan (is strak aangespannen) en is zeer pijnlijk. Er is bewegingsbeperking.

Er is geen zwelling aanwezig.

Geleidelijke en voorzichtige uitrekking van de spiergroep in kramp zodat de spiervezels niet beschadigd worden.



Zo zal je bij kramp van de kuitspieren de voet in de richting van het scheenbeen bewegen zodat de kuitspieren gerokken worden.

Lichte sportmassage van de spierbuik is toegelaten ter ontspanning en bevordering van de spierdoorbloeding.

In sommige gevallen zal men warmte ter ontspanning toedienen. Wanneer iemand b.v. in koude en vochtige omstandigheden gelopen heeft en geplaagd wordt door krampen, is het raadzaam om warmte te geven

d.m.v. een warme douche of een hot pack.

Zo zal je bij kramp van de kuitspieren de voet in de richting van het scheenbeen bewegen zodat de kuitspieren gerokken worden.

Lichte sportmassage van de spierbuik is toegelaten ter ontspanning en bevordering van de spierdoorbloeding.

In sommige gevallen zal men warmte ter ontspanning toedienen. Wanneer iemand b.v. in koude en vochtige omstandigheden gelopen heeft en geplaagd wordt door krampen, is het raadzaam om warmte te geven

d.m.v. een warme douche of een hot pack.

Bij hittekrampen (krampen veroorzaakt door oververhitting) mag er geen massage uitgevoerd worden! Massage geeft immers een opwarming en deze spieren zijn juist al oververhit.

Aanraden de sportactiviteit stop te zetten omdat de kans groot is dat de kramp zal terugkomen.

Een hot pack is de tegenhanger van een cold pack. Het wordt opgewarmd in een microgolfoven of in een heet waterbad en zal daarna warmte afgeven. Er bestaan gecombineerde hot/cold packs. Deze zijn dus voor beide toepassingen bruikbaar, naargelang ze eerst worden gekoeld of opgewarmd.



TECHNIEK

LICHTE SPORTMASSAGE

Bij spierkramp (en bij spierpijn) bestaat de sportmassage uit een zachte effleurage (strijken) in de lengterichting gedurende 5 à 10 minuten.

Effleureren of strijken is het verplaatsen onder constante en lichte druk van 1 of beide handen over de huid.

Er wordt wel maar in één richting druk gegeven (naar het hart toe). Bij het terugkeren naar het vertrekpunt, wordt alleen contact gehouden met de huid. Er mag zeker geen stevige druk gegeven worden omdat de spier anders weer zal verkrampen.

Men kan met beide handen samen 'en bracelet' (als een armband rond het lidmaat) of hand over hand (afwisselend linker en rechter hand) werken.

Hoe ga je praktisch te werk?

Laat de sporter plaats nemen op een massagetafel, waarop een handdoek of papier ligt. Zorg voor een ontspannen lig- of zithouding van de patiënt. Gebruik zonnodig kussens of een opgerolde handdoek om te ondersteunen.

Verzorging van de handen: was je handen en zorg dat ze droog en warm zijn; zorg dat je nagels niet lang zijn; draag geen ringen, armbanden, polshorloge.

Ontbloot het te behandelen lichaamsdeel. Dek de rest af om afkoeling te voorkomen. Gebruik een tussenstof zoals massageolie om de wrijving te vergemakkelijken.

Over massageolie vind je in het dossier 'EHBSO-koffer' meer uitleg.

Breng de olie niet rechtstreeks op de huid aan maar via je handen op het te masseren lichaamsdeel.

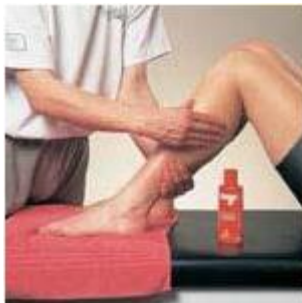
Verwijder na de massage de olie met een droge handdoek of een reinigingslotion op basis van alcohol als er teveel vet achter blijft.

EFFLEURAGETECHNIEK: HAND OVER HAND

Verplaats onder lichte druk afwisselend linker- en rechterhand in een opwaartse beweging



Bij het terugkeren naar het vertrekpunt komt de hand los van de huid



EFFLEURRAGETECHNIEK EN BRACELET: verplaats beide handen onder lichte druk opwaarts



Bij het terugkeren wordt alleen contact (geen druk) gehouden met de huid

Spierverrekking - spierscheur - peesscheur

Spierverrekking

Wat is een spierverrekking?

Een spierverrekking is een spierkwetsuur waarbij de spiervezels uitgerekt worden. Deze kan ontstaan wanneer de bewegingsmogelijkheden van de spier overschreden worden. Er is hierbij geen scheur in deze spiervezels ontstaan.

In sportongevallen krijg je zeer veel te maken met een verrekking aan de schouderspieren, de dijbeenspieren (vooral achterzijde) en de kuiten.

Waarneming

Er ontstaat een plotse pijn tijdens een inspanning. Deze pijn kan niet precies gelokaliseerd worden maar wordt ervaren over de hele lengte van de spier.

Er is geen zwelling en geen bloeding aanwezig.

De pijn verergert bij actieve samentrekking van de spier, evenals bij aanspannen van de spier tegen weerstand.

Er is geen bewegingsbeperking of krachtverlies. Lichte beweging is mogelijk maar pijnlijk.



Eerste hulp

ICE-regel

Raadpleeg een arts indien na 2 à 3 dagen geen verbetering optreedt.

Raadpleeg onmiddellijk een arts wanneer gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen ter hoogte van de tenen of de vingers optreden

Spierscheur

Is een gehele of gedeeltelijke onderbreking van de spiervezels. Het gaat gepaard met een plotse, vlijmscherpe pijn. Een spierscheur ontstaat bij een plotse bruuske beweging of door overbelasting. Een goede sportbegeleiding (opwarming, houdingscontrole, ...) verkleint de kans op dit letsel.

Waarnemen:

plotse, zeer hevige pijn (zweepslag); gebruik van de spier is moeilijk en verhoogt de pijn; bij een volledige scheur kan je op de plaats van de scheur een inkeping of holte zien; inwendige zwelling, bloeding.

Eerste hulp:

de ICE-regel toepassen, doorverwijzen naar een arts.

Peesscheur

Is een hele of gedeeltelijke onderbreking van de structuur waarmee de spier aan de botten gehecht is.

Waarnemen:

plotse, maar minder hevige pijn dan bij een spierscheur; de bruikbaarheid van de spier die met de getroffen pees verbonden is, is verminderd of zelfs volledig uitgevallen; soms zie je een onderbreking of oneffenheid op de plaats van de scheur.

Eerste hulp:

de ICE-regel toepassen, doorverwijzen naar de arts.

Steken in de zij

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.

EHBO

- 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

Voorkomen!

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

SPORT EN VOEDING

Te weinig bewegen, een ongezonde voeding, ... twee heikele punten in onze huidige samenleving. Uit onze voeding moeten we ook onze brandstof halen om te kunnen bewegen en sporten.

De basisrichtlijnen voor sportvoeding en de sportvoedingsdriehoek voor topsporters, zijn ook nuttig voor amateursporters.

Het voorlichtingsmodel voor gezonde voeding is de voedingsdriehoek. Bij intensief sporten wijken de voedingsbehoeften hier op een aantal punten van af. Zo is er de hogere koolhydraatbehoefte. Voor deze sporters moet het gebruik van suikerwaren, zoals suiker, jam, honing en stroop niet worden afgeraden. Anders is het voor recreatieve sporters die sporten voor hun gezondheid en om hun gewicht onder controle te houden. Voor deze sporters is teveel suiker slecht voor de gezondheid en vaak de oorzaak van overgewicht. De smaak zoet wordt gerelateerd aan 'lekker'. Moet dan om gezond te eten de zoete smaak volledig uit de voeding gebannen worden? Nee, er zijn alternatieven voor suiker, maar deze hebben onderling een verschillende invloed op het metabolisme van het lichaam. Een grondige analyse maken van zoetstoffen is belangrijk.

Sportvoedingsdriehoek

Twee voedingsgroepen werden toegevoegd aan het klassieke model (gele kader)

1. Dorstlessers en rehydratiedranken zijn op gelijke hoogte met water geplaatst. Dehydratatie is immers niet alleen nefast voor de sportprestatie, maar kan ook de gezondheid schaden. Het gebruik van dorstlessers en rehydratiedranken, producten die ontworpen zijn om de vochtbalans op een snelle en efficiënte manier aan te vullen, moeten bijgevolg deel uit moeten maken van een gezond sportvoedingsgedrag.
2. Suikerwaren zoals honing, jam, stroop en suikers en specifieke sportvoedingssupplementen zoals energiedranken, koolhydraten-gels en energierepen zijn op gelijke hoogte gesteld met de groep van de graanproducten en aardappelen. Deze voedingsmiddelen zijn toegevoegd omdat een beperkte inname van koolhydraten de prestatie verlaagt en op lange termijn kan dit leiden tot overtraining. De groep van de graanproducten en aardappelen blijft de grootste groep omwille van de hogere nutriëntendensiteit. Suikerwaren, energiedranken, koolhydraten-gels en energierepen zijn echter nuttig om te voldoen aan de hoge koolhydraatbehoefte en kunnen daarom deel uitmaken van de dagdagelijks voeding van de topsporter. Dit is in tegenstelling met de voedingsdriehoek die bedoeld is voor de doorsnee populatie en waar de koolhydraatbehoefte, vergeleken met topsporters, lager ligt.



Accenten die de sporter kan leggen om gezond en veilig te sporten.

Persoonlijke lichaamsverzorging

Het spreekt voor zich dat elke sporter zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele die voor iedereen van toepassing zijn.

een douche nemen na het sporten. Bezwete kledij vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei micro-organismen.

Een goede huidverzorging.

Bij het sporten kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen, daarom dien je de gewoonte aan te

nemen om elke huidverwonding, hoe klein ook te verzorgen. Een goede huidverzorging is dus beslist geen luxe en verkleint bovendien de kans op infecties.

een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts.

Slecht verzorgde tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën.

Deze microben of hun afscheidingsproducten kunnen van hieruit in het bloed terechtkomen, wat aanleiding kan geven tot verhoogd risico op letsels van spieren en pezen. Raar maar waar!

Richtlijnen om geen ongemakken te hebben tijdens de wedstrijd of training

Eet voldoende zodat je geen hongergevoel hebt, maar ook niet teveel om geen misselijk gevoel te hebben.

Neem altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat

Eet geen onbekende producten

Wees zuinig met zout

Eet ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief

Drink voldoende, sportinspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5l die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.

Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken hun dorstperceptie is lager

Weiger een sporter nooit om iets te gaan drinken

Laat ze nog meer drinken bij warm weer

Roken

Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, zeker wat betreft uithoudingsporten. Merkbare negatieve effecten zijn :
kortademigheid

prikkeling van de luchtwegen

versnelling van de hartslag

rokers hebben ook de gewoonte om alles onder te spuwen, spreek hun daarover aan dat dit zeker niet toegelaten is.

Alcohol

Rond het sportgebeuren wordt vaak alcohol gedronken, Alcohol heeft veel negatieve effecten. Het heeft een vochtafdrijvend uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt. Na het sporten vertraagt alcohol het herstelproces doordat het langer duurt vooraleer de vochtbalans weer op peil is. Het vermindert het waarnemingsproces en de reactiesnelheid maar ook het coördinatievermogen neemt af. Bijkomend probleem is dat de sporter vaak het gevoel heeft van zich sterker te voelen en meer te durven. Het is duidelijk dat alcoholgebruik voor en tijdens het sporten het risico op blessures aanzienlijk verhoogt en ten sterkste moet worden afgeraden. Hoe dan ook drink je best geen alcohol voor een zware inspanning of wedstrijd. Voor de jeugdspelers is het nuttigen van alcohol dan ook verboden. Soms kan een uitzondering gemaakt worden omwille van heel speciale gelegenheid. Maar om hiervoor een afwijking te bekomen dient een aanvraag gedaan te worden bij de AVJO of TVJO. Bvb iemand is jarig en wil zijn ploeggenoten trakteren en brengt een bak bier mee. Kan dat?

Dit kan als :

- aanvraag werd goedgekeurd door AVJO of TVJO en het zeker geen wekelijkse gewoonte wordt.
- Alleen vanaf de jeugd ploegen scholieren, voor alle andere jeugd ploegen is het verboden en zal er nooit een toestemming gegeven worden.

Noodnummers

Antigifcentrum	070/245 245
Brandweer	112
Brandwondencentrum	09/240 34 90
Dringende politiehulp	101
Rode Kruis	105
Wachtdiensten Diepenbeek	011/33.65.33 (weekend) of 011/33.22.88 (week)
Kantine KFC Diepenbeek (Heidestraat)	011/32.45.33
Clubarts Steve Genné	0477/75.61.21
AVJO Rudi Machiels	0476/98.37.45
TVJO Christof Achten	0496/23.25.74