



EHBO instructies bij sportletsels Jong KVK.

Algemeen

De eerste stap bij een blessure die je best doet is het gekende RICE-principe. RICE is een letterwoord dat vooral gebruikt wordt bij verstuikingen, kneuzingen, spier- of peesverrekkingen. PAS DE RICE-REGEL NOOIT TOE BIJ SPIERKRAMPEN.

R = REST

sport niet verder nadat je bijvoorbeeld je enkel hebt verstuikt

I = ICE

leg ijs of een Coldpack (gewikkeld in een handdoek) op de bezeerde plaats gedurende een 10-tal minuten.

C = COMPRESSION

druk op het letsel om de zwelling tegen te gaan.

E = ELEVATION

hoogstand : hou het gekwetste lidmaat hoger, liefst hoger dan het hart

Instructies per type blessure

Bloedneus

Controleer eerst de stand van de neus, want het neusbeentje kan gebroken zijn. Indien dit het geval is, moet de speler zo snel mogelijk naar het ziekenhuis.

Ziet het er niet zo erg uit, houd dan het hoofd lichtjes voorover gebogen en knijp de neusvleugels onderaan de neus gedurende 1 minuut dicht tegen het neustussenschot.

Laat daarna de neus langzaam en voorzichtig los. Als de neus opnieuw begint te bloeden, moet de speler in kwestie eens krachtig zijn neus snuiten alvorens de procedure wordt herhaald. Lukt het na 3 pogingen nog niet, dan wordt aangeraden een arts te raadplegen.

Schaafwonden

Om het ontstaan van infecties tegen te gaan, moet de wonde direct worden schoongemaakt met stromend water of een proper doekje. Na het reinigen moet er ontsmettingsmiddel op de wonde aangebracht worden. Laat best, om het genezingsproces te bevorderen, de wonde blootgesteld aan de lucht.

Snijwonden

Bij oppervlakkige snijwonden is alleen de huid beschadigd en komt het er op aan om zo

vlug mogelijk de wonde te ontsmetten en vervolgens af te dekken met een gaaspleister of hechtpleister.

Bij grotere en diepere wonden kunnen onderliggende bloedvaten en zenuwbanen beschadigd zijn. In dergelijke gevallen moeten die behandeld worden door een arts

Kneuzingen

Bij lichte blessure is het verstandig het beschadigde weefsel af te koelen zodat de bloedvaten samentrekken en de bloedtoevoer af zal nemen. Hierdoor zal de zwelling verminderen en de pijn afnemen. Daarna moet de genezing worden gestimuleerd met een warme douche, een lichte ijsmassage of een lichte belasting onder de pijngrens.

Bij een zwaarder letsel is alleen koelen ontoereikend en dient het RICE-principe worden toegepast. Om de ernst van de kneuzing vast te stellen, raadpleeg je best een arts.

Verstuikingen

Bij een lichte verstuiking volstaat een lichte koeling en een drukverband.

Bij een ernstige verstuiking moet direct de training of wedstrijd worden gestopt en is het verstandig binnen de 24 uur een arts te raadplegen.

Spierkramp

Tenen naar de neus en het aangedane been strekken.

Ernstige blessures

Blessures die gepaard gaan met constante, hevige pijnen en/of waarbij wordt vastgesteld dat er volledig functieverlies is, moeten onmiddellijk behandeld worden door een arts.

Een aantal voorbeelden :

- ontwrichting
- spierscheur
- peesontsteking
- botbreuk
- kraakbeenaandoeningen
- meniscusbeschadiging