

<p>BOTBREUK EN ONTWRICHTING</p> <p>De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pijn - Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken - Zwelling - Een abnormale stand of uitwendige wond <p>Actie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor rust; creëer ruimte om de gewonde heen - Bel ouders, bij een fractuur kan iemand meestal met eigen vervoer naar een arts - Laat het lichaamsdeel rusten op een manier die voor gewonde prettig is. - Geef steun en rust: bij onderarm, pols of hand door een mitella; bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das; bij een breuk van been op heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp. - Bij een open botbreuk 112 bellen, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een steriele gaas erop (niet verbinden), geef eventueel paracetamol. 	<p>KNEUZING EN VERSTUIKING</p> <p>Als een gewricht (b.v. enkel of knie) omzwikt kan er sprake zijn van kneuzing of verstuiking. Dit gaat (vaak) gepaard met:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwelling - (blauwe) Verkleuring - Pijn - Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken <p>Actie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de ICE-regel toe: <p>ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).</p> <p>I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel <u>niet</u> beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.</p> <p>C = Compressie; laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO-er</p> <p>E = Elevatie; leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat het koelen de eerste 48 uur meerdere malen per dag herhalen. - Bij aanhoudende pijn een arts raadplegen. 	<p>Klachten van de sporter bij een hersenschudding</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verward/niet helder gevoel - Misselijkheid of braken - Evenwichtsproblemen of duizeligheid - Dubbel of slecht zicht - Hoofdpijn - Extra gevoeligheid voor licht of geluiden <p>Pas op</p> <p>Symptomen kunnen verergeren bij inspanning.</p>	<p>REANIMATIE</p> <p>AED bij ingang clubhuis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Controleer het bewustzijn <ul style="list-style-type: none"> - Schud voorzichtig aan de schouders en vraag duidelijk hoorbaar: 'Gaat het?' - Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer. 2. Bel direct 112 (of laat iemand bellen) <ul style="list-style-type: none"> - Vraag 112 om een ambulance en zeg dat het slachtoffer niet reageert. - Leg de telefoon op speaker naast het hoofd van het slachtoffer. De medewerker van 112 begeleidt je via de telefoon door de reanimatie. 3. Controleer ademhaling <ul style="list-style-type: none"> - Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achteren om de luchtweg te openen. - Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift). - Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is. 4. Geen normale ademhaling: start direct met 30 borstcompressies <ul style="list-style-type: none"> - Zet je handen midden op de borstkas. - Duw het borstbeen 5 à 6 centimeter in. - Doe dit 30 keer in een tempo van 100-120 keer per minuut. 5. Beadem 2 keer <ul style="list-style-type: none"> - Doe de kinlift (zie stap 3) en knijp de neus dicht. - Beadem 2 keer. Adem normaal in en adem in 1 seconde gelijkmatig uit in de mond van het slachtoffer. Kijk daarbij uit je ooghoek of de borstkas van het slachtoffer omhoog komt. - Onderbreek de borstcompressies hiervoor nooit meer dan 10 seconden. - Ga door met reanimeren en wissel steeds 30 borstcompressies af met 2 beademingen. 6. Als de AED er is <ul style="list-style-type: none"> - Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk. - Ontbloot het bovenlijf en zet de AED aan. - Bevestig de elektroden en volg de opdrachten van de AED op. - Ga door met reanimeren tot de ambulancemedewerkers het overnemen.
<p>WOND</p> <p>Een wond moet goed gereinigd en steriel afgedekt worden. Reinig de wond met stromend water en ontsmet de wond door te deppen met een steriel gaas met desinfecterende vloeistof (bv. jodium).</p> <p>Een diepe wond moet niet gereinigd of ontsmet te worden. In dit geval altijd een arts raadplegen.</p>	<p>TAND ERUIT</p> <p>Actie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat een tandarts bellen en vraag of de hockeyer snel kan komen; bel de eigen tandarts om te horen waar je terecht kan. Eventueel kan een spoedarts gebeld worden op 020-303 4500 - Probeer de (stukjes van) tanden zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken. - Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water. - Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje of boterhamzakje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen. 	<p>BEWUSTELOOSHEID & STABIELE ZIJLIGGING</p> <p>Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een verstoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstigs aan de hand is. Bewustzijnsstoornissen kunnen onder andere ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofd.</p> <p>Actie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (zie REANIMATIE) - 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 een ander 112 bellen. <p>Belangrijk!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg waarschijnlijk belemmerd door braaksel, bloed of iets dergelijks. 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: <ul style="list-style-type: none"> - de persoon in een 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 	
<p>SPIERSCHEURING</p> <p>Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweepslag); - Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven- of onder de aangedane plek; - Blijvende stijfheid van de getroffen plek. <p>Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en hamstrings.</p> <p>Actie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de ICE-regel toe (zie hieronder) - Raadpleeg een arts 	<p>HERSENSCHUDDING</p> <p>Tekenen waar de begeleiding alert op moet zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buiten bewustzijn raken (ook al duurt het maar kort) - Duizeligheid - Verward gedrag - Traag in het beantwoorden van vragen - Ongecoördineerde of onhandige bewegingen - Vergeetachtigheid - Ongewoon gedrag 		