



## Eerste hulp bij sportblessures

### INHOUD:

1. Blaren
2. Bloedneus en/of neusfractuur
3. Kneuzing en verstuiking
4. Wond
5. Kramp
6. Schaafwond
7. Spierscheuring
8. Chronische blessure
9. Tand eruit
10. Botbreuk en ontwrichting
11. Bewusteloosheid & Stabiele zijligging
12. Flauwvallen/duizeligheid
13. Warmtestuwing
14. Hersenschudding
15. Steken in de zij

## 1. BLAREN

Een blaar kan ontstaan door:

- Verbranding
- Bevriezing
- Voortdurende druk of wrijving

De laatstgenoemde soort blaar zal bij sporten het meeste voorkomen.

Alleen blaren die zijn ontstaan door druk of wrijving mogen, wanneer de drukpijn te erg wordt, worden doorgeprikt. Soms moet een bloedblaar door een te grote onderhuidse druk en ondraaglijke pijn doorgeprikt worden. Dit moet echter altijd door een arts gebeuren!

*Maatregelen:*

- Een dichte blaar dakpansgewijs afplakken met reepjes kleefpleister.
- Wanneer de drukpijn ondraaglijk is dient de blaar doorgeprikt te worden.
- Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel (Jodium/Alcohol).
- Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald (naald even in een vlam houden; niet zwart laten worden). Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door.
- Druk het vocht eruit met een steriel gaasje.
- Doe ontsmettingsmiddel op de blaar en dek hem af met een wondpleister of een steriel gaasje

*Herhaling voorkomen:*

- Sokken zonder naden en gestopte gaten voorkomen blaren.
- Blaren worden vaak veroorzaakt door niet goed passende schoenen.

## 2. BLOEDNEUS EN/OF NEUSFRACTUUR

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

*Maatregelen:*

- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding).
- Laat de neus één keer snuiten.
- Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht.
- Houd dit 10 minuten vol.
- Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed op te vangen.
- Raadpleeg een arts wanneer de bloeding na 10 minuten nog niet gestelpt is of een neusbreuk vermoed wordt.

**Belangrijk!**

**Bloed kan besmettelijk zijn! Gebruik handschoenen en laat het slachtoffer schone kleren aantrekken.**

### 3. KNEUZING EN VERSTUIKING

Een kneuzing kan bijvoorbeeld ontstaan door een botsing met of overtreding van de tegenstander. Als een gewricht omzwikt (b.v. enkel of knie) kunnen het kapsel en de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dit noemen we een verstuiking of verzwikking. Een kneuzing of verstuiking gaat (vaak) gepaard met:

- Zwelling
- (blauwe) Verkleuring
- Pijn
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken

*Maatregelen:*

- Pas de ICE-regel toe:  
ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten.  
Laat water nooit rechtstreeks op de kneuzing/verstuiking stromen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack.  
I = Immobiliseren. Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.  
C = Compressie. Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO'er  
E = Elevatie. Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.
- Laat de sporter het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag herhalen.
- Adviseer de sporter om bij aanhoudende pijn, (bij twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts te raadplegen.

**Belangrijk!**

**Ook ribben kunnen gekneusd raken. Wanneer dit het geval is kunnen zich ademhalingsproblemen voordoen.**

Drukverband:

Leg bij een kneuzing of verstuiking een drukverband aan met synthetische watten en een ideaal zwachtel. De watten moeten aan beide kanten uitsteken, alles moet bedekt zijn en de zwachtel moet niet te strak worden aangebracht.

*Herhaling voorkomen:*

- Stabiele en stevige schoenen verkleinen de kans op enkel- of knieletsel. Informeer bij de gerenommeerde sportzaak.
- Tapen van gewrichten of het dragen van een brace kan blessures voorkomen. Bij tapen worden zodanig stroken tape aangelegd dat de gewrichtsbanden extra steun krijgen. Tapen is vrij kostbaar bij langdurig gebruik. Een brace heeft hetzelfde effect als een goed aangelegd tapeverband.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling van een blessure te voorkomen. Revalidatie- en aangepaste trainingen bevorderen het herstel. Een Sport Medisch Adviescentrum kan sporters en begeleiders hierover uitstekend voorlichten.

## 4. WOND

Een wond moet goed gereinigd en steriel afgedekt worden. Door vuil, dat in de wond komt of achterblijft, kan een wond geïnfecteerd raken. Dit vertraagt het genezingsproces.

*Maatregelen:*

- Reinig de wond met stromend water.
- Ontsmet de wond door de wond zelf en de huid rondom de wond te deppen met een ontsmettende vloeistof (bijv. Jodium of Alcohol)
- Een diepe wond, die nog door een arts behandeld moet worden, hoeft niet gereinigd en ontsmet te worden.
- Haal bij een diepe wond de wondranden naar elkaar toe en plak een zwaluwstaartje dwars op de wond.
- Dek de wond (met of zonder zwaluwstaartje) steriel af met een dekverband. Afhankelijk van de grootte van de wond kies je voor een gaaspleister, een snelverband, een wondsnelverband of een steriel gaasje met witte watten en een niet elastisch zwachtel.
- Stuur een slachtoffer met een diepe wond altijd naar een arts.
- Als de wondranden wijken moet de wond gehecht of geplakt worden!
- Houd bij een wond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!

**Belangrijk!**

**Let bij wondverzorging op goede bloedhygiëne, gebruik latex handschoenen**

## 5. KRAMP

Kramp is een veelvoorkomend verschijnsel. Het duidt op oververmoeidheid van de spier, die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Ook bij spierletsel kan kramp optreden. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

*Maatregelen:*

- Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
- Probeer de verkramping door losjes schudden van de getroffen spier eruit te krijgen.
- Als schudden niet helpt (bij kramp in de kuitspier):
  - Het been strekken en de tenen optrekken
  - Even loslaten
  - Deze handeling zonodig herhalen
- Als de kramp niet op deze manier niet verdwijnt, kan iemand voorzichtig de kuitspier rekken door de tenen van het slachtoffer richting het gezicht drukken.

**Belangrijk!**

**Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Dit is te verhelpen door de spier die tegengesteld werkt aan de verkrampde spier te activeren.**

- Bij kramp onder de voet betekent dit dat de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen moeten worden gebracht.
- Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen, betekent dit dat het been gestrekt moet worden en de romp (neus) zoveel mogelijk richting het gestrekte been moet worden gebracht.

*Herhaling voorkomen:*

- Een goede warming-up, inclusief rekoefeningen, verkleint de kans op kramp.
- Voldoende drinken bij hoge temperaturen.
- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in.

Wanneer een sporter erg vaak last heeft van kramp in de kuit verwijst hem dan eens naar een specialist (arts, fysiotherapeut, orthooped) voor advies. Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet op waardoor de kuit minder zwaar wordt belast.

## 6. SCHAAFWOND

Schaafwonden hebben overeenkomsten met brandwonden. Bij beiden is de opperhuid verdwenen. Op het sportveld ontstaan schaafwonden vaak door een glijdende val op een stroef of ongelijk oppervlak. Ook door wrijving met bijvoorbeeld kleding kunnen schaafwonden ontstaan. Schaafwonden moeten goed schoongemaakt worden zodat geen vuil achterblijft en de wond gaat ontsteken.

### *Maatregelen:*

- Was de wond uit met water en zeep (zo nodig met een borsteltje).
- Dep de wond droog met een steriel gaasje of schone doek.
- Ontsmet de wond door de wond zelf en de naaste omgeving te deppen met een ontsmettende vloeistof.
- Laat de wond drogen aan de lucht om het genezingsproces te bevorderen. Al snel ontstaat zo een korst op de schaafwond.
- Als de wond erg groot/diep is en blijft bloeden of als de wond mogelijk in contact komt met kleding, dek dan de wond af met een dekverband.
- Houd bij een schaafwond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!

### *Herhaling voorkomen:*

- Behandel (schaafplekken op) een gevoelige huid met vaseline of een pleister.

## 7. SPIERSCHEURING

Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:

- Plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweepslag)
- Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek
- Blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen)
- Blijvende stijfheid van de getroffen plek.

Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en hamstrings.

### *Maatregelen:*

- Pas de ICE-regel toe:  
ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten.  
Laat water nooit rechtstreeks op de kneuzing/verstuiking stromen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack.  
I = Immobiliseren. Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.  
C = Compressie. Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO'er  
E = Elevatie. Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.
- Verwijs het slachtoffer naar een arts voor verdere behandeling

### *Herhaling voorkomen:*

- Een goede getraindheid, een uitgebreide warming-up en een verstandige sporthervatting verkleinen de kans op een spierscheuring aanzienlijk.
- Bij een kuitspierscheuring is een hakverhoging tijdens het herstel prettig en effectief.

## 8. CHRONISCHE BLESSURE

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

- Het te snel opvoeren van de sportbelasting.
- Voortdurend eenzijdige bewegingen.
- Grote en langdurige belastingen.
- Combinatie van sport en (zwaar) werk.
- Het 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 chronische blessure zijn te verdelen in vier fasen van ernst.

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

*Maatregelen:*

- Bij pijn de dag na sportbeoefening en/of aan het begin van de warming-up (fase 1 en 2): 1½ tot 2 weken rust. Regelmatig met een ijsklontje de aangedane plek masseren.
- Verwijs sporters met klachten, zoals genoemd in fase 3 en 4, altijd naar een arts.
- Besteed extra aandacht aan een goede warming-up, inclusief rekoefeningen

## 9. TAND ERUIT

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken of zelfs geheel uit de kaak vallen. Door goed en snel te handelen kan de schade soms beperkt worden.

*Maatregelen:*

- Laat een tandarts bellen en vraag of het slachtoffer snel kan komen.
- 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 met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
- Het slachtoffer moet zo snel mogelijk naar een tandarts. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.

## 10. BOTBREUK EN ONTWRICHTING

De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:

- Pijn
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken
- Zwelling
- Soms een abnormale stand, abnormale beweeglijkheid of uitwendige wond

### **Let op!**

**Een leek kan het verschil tussen een botbreuk en ontwrichting vaak niet zien.**

*Maatregelen:*

- Zorg altijd voor deskundige hulp!
- Houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk.
- 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 of heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp.
- Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan.
- Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.

## 11. BEWUSTELOOSHEID & STABIELE ZIJLIGGING

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 of een 'hypo' bij sporters met suikerziekte (diabetes mellitus).

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).

*Maatregelen:*

- 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 (zie onderstaande afbeeldingen) 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 deskundige hulp halen!

### **Belangrijk!**

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:

- De persoon in de 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.

## **12. FLAUWVALLEN / DUIZELIGHEID**

Een flauwte is een kortdurende vermindering van het bewustzijn, doordat de bloedtoevoer naar de hersenen even is afgenomen. Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door: honger, uitputting, bloedarmoede en psychische oorzaken zoals emotie/schrik.

Een flauwte kun je meestal zien aankomen. Het slachtoffer wordt bleek, gaat zweten en geeuwen en wordt eventueel duizelig.

### *Actie bij dreigende flauwte!*

- Laat het slachtoffer liggen en zorg voor frisse lucht. Wanneer het slachtoffer al is flauwgevallen is het zaak er voor te zorgen dat deze snel bijkomt.

### *Maatregelen:*

- Laat het slachtoffer rustig liggen, eventueel met de benen wat omhoog.
- Zorg voor frisse lucht.
- Maak knellende kleding los.
- Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog ongeveer 10 minuten liggen.
- Geef het slachtoffer daarna wat te drinken.
- Wanneer het slachtoffer na enkele minuten nog niet bij bewustzijn is, schakel dan een arts in en behandel het slachtoffer als een bewusteloze

### **13. WARMTEBEVANGING, WARMTESTUWING**

Tijdens de inspanning wordt veel warmte geproduceerd. Deze warmte wordt vooral afgevoerd door verdamping van zweet. Als de lucht vochtigheidsgraad hoog is en er geen goede ventilerende kleding gedragen wordt, kan de warmte onvoldoende worden afgevoerd, waardoor de lichaamstemperatuur stijgt.

Verschijnselen bij warmte stuwing:

- Bleke gelaatskleur
- Duizeligheid, hoofdpijn, neiging tot braken
- Vermoeidheid, neiging tot kramp
- Eerst sterk zweten, later droge huid
- Bewustzijnsverlies
- Gevaar voor shock

*Maatregelen:*

- Regelmatig kleine hoeveelheden vocht laten drinken
- De warmte afgifte bevorderen (koelte toezwaaien)
- Het lichaam nat maken, luchtcirculatie bevorderen

***Preventie warmtestuwing:***

- Boven 25 graden C oppassen met de inspanning, kleding en inwerking van de zon
- Niet inspannen als de temperatuur boven de 30 gr. C is en de luchtvochtigheid het percentage van 70% overschrijdt
- Goed ventilerende kleding dragen
- Regelmatig en flink drinken, water of isotone dranken ( geen koolzuurhoudende drank)
- Zoutverlies compenseren (bouillon, zoute drop, zouttabletten)
- Stoppen met de inspanning als de eerste verschijnselen zich aankondigen, dan bovengenoemde maatregelen
- Bij hoofdpijn, verwardheid en verhoogde temperatuur is medische behandeling noodzakelijk

## 14. HERSENSCHUDDING

Een hersenschudding kan ontstaan door een val op het hoofd of door een flinke slag/stoot tegen het hoofd. Verschijnselen die op een hersenschudding kunnen duiden zijn: sufheid, hoofdpijn, duizeligheid, geheugenverlies, (kortdurende) bewusteloosheid en misselijkheid/braken.

*Maatregelen:*

- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen.
- Als het slachtoffer bewusteloos is, reageert hij niet op aanspreken. Kijk dan bij bewusteloosheid en Stabiele zijligging hoe verder te handelen.
- Het slachtoffer mag de wedstrijd of training absoluut niet voortzetten.
- Het slachtoffer dient de eerste 24 uur goed in de gaten te worden gehouden. Laat hem om de paar uur goed wakker maken
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op (zoals een pupilvergroting in één van beide ogen), 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 met sporten, contact op te nemen met de huisarts. **Belangrijk!**

## 15. 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 onplezierig.

*Maatregelen:*

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

*Herhaling 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.

Bronvermelding:

Blessure preventieplan VV RES Bolsward