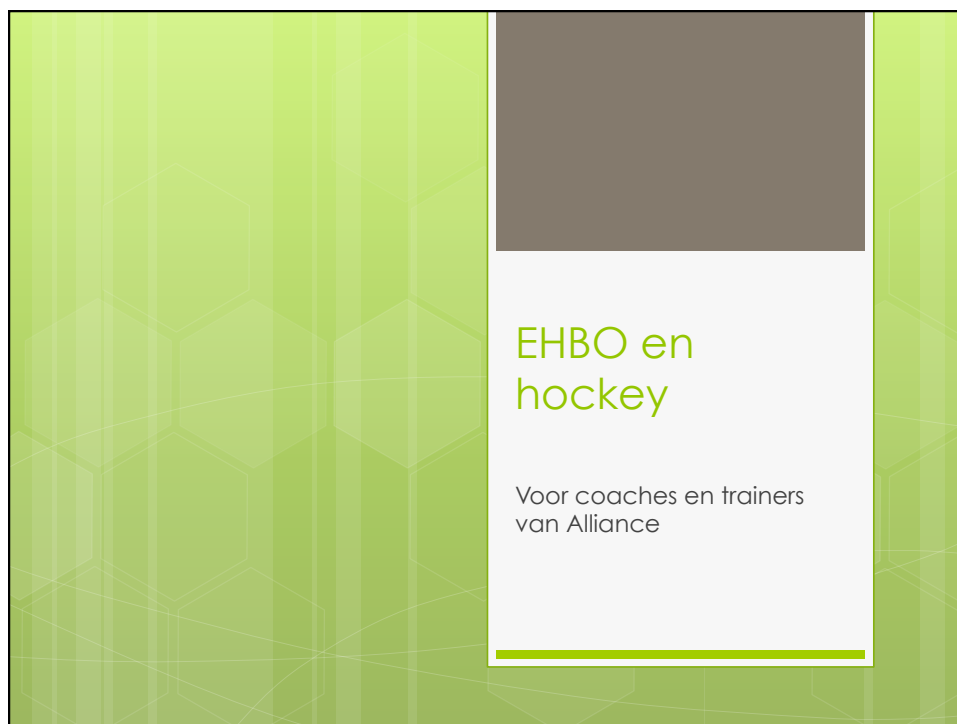




Onderwerpen:

- Inleiding ;aantallen blessures
- Voorbereiding: het halve werk
- Tijdens de wedstrijd:
 - Opgelopen letsel/ blessures: wat te doen?
 - Armen, benen
 - Hoofdletsel
 - Tandletsel
 - "niet lekker"

Hoe vaak komt het voor?

- Hockey na voetbal 2^e teamsport
- Totaal 1,5 miljoen blessures; waarvan 5 % binnen hockey (77.000 per jaar)

Welke blessures bij hockey?

- Schaafwonden 84 %

Welke blessures bij hockey?

- Schaafwonden 84 %
- Enkel 21 %

Welke blessures bij hockey?

- Schaafwonden 84 %
- Enkel 21 %
- Knie 18%

Welke blessures bij hockey?

- Schaafwonden 84 %
- Enkel 21 %
- Knie 18%
- Bovenbeen 14 %

Welke blessures bij hockey?

- Schaafwonden 84 %
- Enkel 21 %
- Knie 18%
- Bovenbeen 14 %
- Vingers 7,1 %
- Rug 6,3 %
- overig
(met dus overlap)

Voorkomen is beter dan genezen..

- Wat kunnen we doen?

Materiaal

- Bitjes
- Scheenbeschermers, passend
- Goed schoeisel
- Kousen OVER de scheenbeschermers..
- Maskers??

Vóór de wedstrijd

Warming up:

1. Losmakende oefeningen
2. Rekken en strekken.. meningen verdeeld

In elk geval NIET verend

3. Sportspecifieke oefeningen

Mentaal "warming up"

→ concentratie

Verder:

- Genoeg water
- NIET uit elkaars bidons drinken
- NIET elkaars bitjes "lenen"

NB achter de bar worden bitjes verkocht..

Acute letsels op het veld

- Wond
- Kneuzing
- Verrekking/ verstuing
- Verscheuring (ruptuur)
- Ontwrichting (uit de kom=luxatie)
- Breuk

Wonden

Schaafwond:

- goed schoonmaken stromend water en mechanisch reinigen
- Jodium betadine etc geen meerwaarde
- Kort afdekken indien nodig, verder aan de lucht laten drogen en genezen

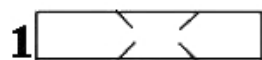
Instructie wondreiniging:

- Regelmatig wordt er opgemerkt dat de EHBO doos geen jodium bevat. Dat klopt!
- De meest effectieve wondreiniging bereik je niet door jodium over het aanwezige vuil aan te brengen, maar door het vuil zo goed mogelijk (mechanisch) te verwijderen.
- Spoel de wond af met ruim lauw of koud kraanwater. Laat de kraan eerst 30 seconden lopen voordat je het water gebruikt.. Neem een gaas, maak dat nat met kraanwater en maak daar de wond goed mee schoon, al dan niet onder de kraan/douche. Herhaal dit tot er geen vuil meer zichtbaar is (stevig vegen over de wond met het gaas mag om het vuil te verwijderen.) Spoel nog even goed na. Dep de wond en omgeving droog en plak een pleister of een (stuk) vet gaas met gewoon gaas erover heen, of een droog gaas (als de wond niet te nat is.)

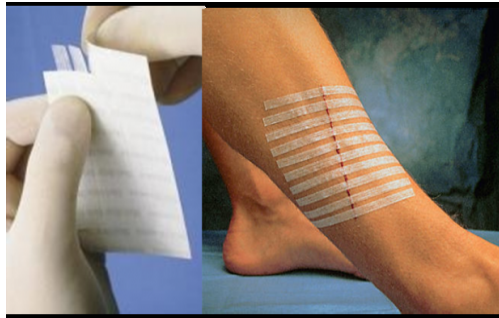
snijwonden

- Schoonmaken
- Steristrips of zelfgeknipte zwaluwstaartjes geven mooi resultaat als wondranden iets wijken
- Grotere wonden naar ehbo

Zwaluwstaartje uit leukoplast:



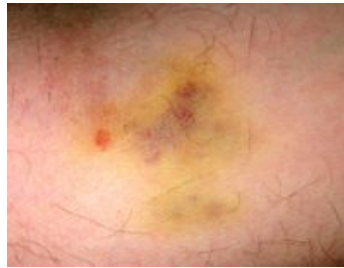
Snijwondje plakken met steristrip of zwaluwstaart



Kneuzing

Bloeduitstorting in het weefsel onder de huid
Bv door val; direct contact/ stoot; bal en
stick
→ Blauwe plek en zwelling

kneuzing



Kneuzing

- Koelen
- Evt zwachtel
- Als ernstig/ snel zwelling → hoog houden door mitella of voet op kruk

Instructie koelen:

Ijs ligt in vriezer onder de trap met instructie:

"Bij veel blessures is het goed te koelen.
Wikkel het ijs in een doek of kledingstuk en
houdt dit tegen het bezerde deel aan.
Koel nooit met ijs direct op de huid, in
verband met bevroeringsgevaar."

Instructie koelen:

- Koel 10-20 minuten, afhankelijk van de ernst van de blessure. Koelen heeft zin de eerste 12 tot 24 uur na de blessure, elke 1-2 uur gedurende 10-20 minuten. Koelen beperkt de zwelling van het getroffen lichaamsdeel.
- NB bij brandwonden koelen onder lauw stromend water

Kneuzing onder de nagel (stick op vinger)

- Zeer pijnlijk
- Hoog houden en als bloed onder nagel zichtbaar binnen 24 uur naar arts
- Arts kan evt druk onder nagel ontlasten



Verrekking/ verstuiking

- Ook zwelling en bloeditstorting onder de huid
- Maar daarnaast ook oprekking van gewrichtskapsel door verschuiving van gewrichten tov elkaar
- Meestal door verkeerde beweging
- Vooral enkels en knieën
- Van licht tot ernstig
- Als ernstig: scheur in gewrichtskapsel
- Als direct dik en blauw en niet meer te belasten → arts.

Verrekking/ verstuiking



Verrekking/verstuiking

- Behandeling als kneuzing
- Als direct swelling → niet doorspelen, hooghouden
- Als niet meer belastbaar → naar arts of ehbo; dan wellicht verscheuring/ breuk;
- Gewrichtskapsel/ bekleiding/ banden kunnen beschadigd zijn

Spierscheur

- Bekendste voorbeeld: zweepslag = spontane spierscheur in de kuit
- Vooral volwassenen
- Plots heftige pijn in kuit, alsof er een schop tegenaan gegeven wordt
- Goede warming up om te voorkomen

Uit de kom (ontwrichting)

- Schouder
- Vingers
- Knieschijf

Zeer pijnlijk

Evt reponeren

Altijd arts/ ehbo



Vinger uit de kom..

Breuken

- Vaak duidelijk
- Niet meer te belasten zwelling pijn afwijkende stand.
- Direct ehbo

Breuken

- Sommige breuken niet zo duidelijk:
Val op arm bij kinderen: greenstick
(twijgbreuk)



Breuken; vervoer:

- Lichaamsdeel zoveel mogelijk immobiliseren
- Arm/hand/pols → mitella
- En naar ehbo

Uitgeslagen tand

Tand er uit? Wat nu?

- Zoek de tand
- Pak de tand bij de kroon vast
- Spoel de tand af met melk of lik er aan
- Plaats de tand terug (alleen blijvend gebit)
- Houd de tand op de plaats
- Ga direct naar de tandarts

Afgebroken tand

- De tand is afgebroken. Wat nu?
- Ga met de afgebroken tand direct naar de tandarts.
- Houd daarbij het tanddeel nat!
- Water, speeksel of melk
- Niet schrobben!!

Hoofdletsel

- Hersenschudding; dan per definitie even bewusteloos geweest of stukje van geheugen over wat er gebeurde kwijt
- Hersenkneuzing; ernstiger (met bloeding in de hersenen)
- Schedelfractuur; kan soms ook zonder bewustzijnsverlies!

Hoofdletsel

- Bij hersenschudding of bij harde klap/letsel hoofd ALTIJD ouders waarschuwen; kind NOOIT alleen naar huis laten gaan
- Arts of ehbo bij twijfel/ wekadvis; waarom?
- Zeldzaam ernstige complicatie binnen 24 uur na hersenschudding of fors hoofdletsel bloeding tussen hersenvliezen en schedel; bewustzijn daalt > superspoedgeval

Niet lekker op het veld

- Duizeligheid, flauwte, bewusteloosheid
- Vele oorzaken
- Heeft het kind een ziekte? (suikerziekte, epilepsie bv)
- Laat het kind niet alleen
- Laat zo nodig hulp halen

Reanimatie omstanders of spelers

- AED → aparte cursus

Ehbo uitrusting

- Achter de bar, wordt 2 wekelijks aangevuld
- In med ruimte geavanceerdere koffer voor ehbo tijdens toernooien
- AED wordt geregeld gecheckt

Vragen??

- Dank voor uw aandacht!!!