

Eerste hulp bij sportongevallen (EHBSO)

Aanpak EHBSO

Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen: hoe pak je dit aan?

Doet zich een sportongeval met verwondingen voor? Volg dan onderstaande stappen;

- > **Ongeval**
- > **Mensen zien de getroffen sporter liggen**
- > **Inschatting situatie door EHBSO'er**
- > **De EHBSO'er neemt de leiding en zorgt voor een taak-verdeling**
- > **Behandeling**

Het stappenplan bij EHBSO

0. Er vindt een sportongeval plaats. Mensen zien de getroffen sporter liggen.
1. Probeer eerst de situatie te overzien. Bepaal of het veilig is om hierin hulp te verlenen. Maak daarna een inschatting van de ernst van het sportongeval. Bekijk hiervoor de verwonding van de sporter(s). Beoordeel de situatie in eerste instantie intuïtief door de volgende 2 vragen te beantwoorden:
 - 1a. Is de situatie acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de sporter op langere termijn? Of is er risico op zo'n situatie? Dan is met spoed deskundige hulp nodig. Alarmer dan zo snel mogelijk 1-1-2 (zie pagina 5).
 - 1b. Is de situatie niet acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de sporter? Vraag jezelf dan daarna af of je de situatie zelfstandig goed kunt beoordelen en behandelen. Twijfel je hieraan? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.
2. Neem als EHBSO'er de leiding over de situatie en zorg voor een taakverdeling. Bijvoorbeeld:
 - Taak persoon 1: "Jij gaat de ambulance (1-1-2) bellen en zodra je daarmee klaar bent kom je terug."
 - Taak persoon 2: "Jij blijft hier bij mij bij de getroffen sporter."
 - Taak persoon 3: "Jij gaat op zoek naar de defibrillator, verbandkoffer, dekens, enzovoorts en komt dan terug."
3. Kun je de situatie zelfstandig goed beoordelen en behandelen? Behandel de verwonding dan op de juiste manier zodat er geen verdere schade ontstaat.
4. Heeft de sporter na jouw behandeling nog deskundige hulp nodig? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.

Hersenschudding

Hoe herken je een hersenschudding?

Door een val of een harde klap op het hoofd kan een wond, bult en/of een hersenschudding ontstaan. Maar het kan ook zijn dat er niets aan het hoofd van een sporter te zien is. De eerste dagen kunnen samengaan met wat hoofdpijn, duizeligheid of vermindering van de concentratie. Deze klachten gaan meestal vanzelf over. Een heel enkele keer kan door een val of klap een zwelling of bloeding in de schedel ontstaan. Dit gebeurt zelden. Als het gebeurt, dan bestaat het gevaar dat de hersenen onder druk komen te staan. Een bloeding of zwelling in de schedel is niet zichtbaar en kan heel geleidelijk ontstaan. Het is daarom belangrijk de eerste 24 uur op onderstaande verschijnselen te letten (zie hieronder: 'Hoe handel je?').

Hoe handel je?

Constaateer je één (of meer) van onderstaande verschijnselen bij de sporter? Raadpleeg dan een (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. En volg zijn advies op.

- Fors toenemende hoofdpijn
- Aanhoudende misselijkheid
- Herhaald braken
- Verwardheid
- Sufheid.

Medicijnen

Heeft een sporter hoofdpijn bij een hersenschudding? Dan mag hij alleen Paracetamol hiervoor gebruiken. Slaaptabletten en alcohol zijn verboden.

Weer beginnen met sporten

De arts bepaalt in overleg met de sporter wanneer hij weer mag beginnen met sporten.

Kneusing, ontwrichting of breuk?

Hoe herken je een kneuzing, ontwrichting of breuk?

Het is lastig om als leek een botbreuk van een kneuzing of ontwrichting te onderscheiden. Dit wordt ook niet van je verwacht. Een kneuzing, ontwrichting of breuk herken je direct aan:

- pijn;
- zwelling;
- het niet kunnen gebruiken of belasten van het lichaamsdeel;
- (blauwe) verkleuring.

Bij een ontwrichting of botbreuk staat het lichaamsdeel soms ook in een abnormale stand met een abnormale beweeglijkheid.

Hoe handel je bij een kneuzing?

Als EHBO'er verleen je eerste hulp als een sporter gewond geraakt door een kneuzing of verstuijing. Je past dan **de ICE-regel** toe:

1. Koel de verwonding minimaal 10 minuten met water, ijs of een cold-pack. Leg altijd een doek tussen de huid en het ijs of de cold-pack. Als het goed is, geeft koelen een prettig gevoel en vermindert dit de zwelling. Vermeerdert de pijn juist door het koelen? Doe dit dan niet;
2. **I = Immobiliseren.** Zorg ervoor dat de sporter het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt om op te steunen;
3. **C = Compressie.** Leg een drukverband aan. Bij voorkeur door een EHBO'er (zie tekening op pagina 11);
4. **E = Elevatie.** Plaats het lichaamsdeel omhoog;
5. Twijfel je over de ernst van de verwonding? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.
6. Je mag een kneuzing of verstuijing in ieder geval niet masseren. Hierdoor kunnen klachten langer aanhouden.

Hoe handel je bij een botbreuk of ontwrichting?

1. Houd het gewonde lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk.
2. Bel bij een gebroken been 1-1-2 (zie pagina 5) zodat je het slachtoffer op een verantwoorde manier kan laten vervoeren. Bij een beenbreuk kan er namelijk sprake zijn van veel onzichtbaar bloedverlies.
3. Ga met een gebroken arm of enkel direct samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf direct naar toe gaat. Laat het slachtoffer zelf de gewonde arm ondersteunen.
4. Pas de ICE-regel nooit toe bij een botbreuk of ontwrichting.

Au! Door m'n enkel gegaan

Hoe herken je een verstuijkte enkel?

Een verstuijkte enkel ontstaat meestal doordat de enkel plotseling naar binnen klapt. Soms ontstaat de verstuijing door het naar buiten klappen van de enkel. Bij het zwikken of verstuijken kunnen enkelbanden licht verrekken of ernstig inscheuren. Door het zwikken of verstuijken kan er ook een breuk van de botten ontstaan rondom het enkelgewricht. Een verstuijkte enkel herken je aan:

- pijn. Bij het naar binnen klappen van de enkel ontstaat de pijn meestal aan de buitenkant van de enkel. Bij het naar buiten klappen ontstaat de pijn meestal aan de binnenkant van de enkel;
- niet kunnen staan of steunen op de getroffen voet;
- zwelling rondom de enkel;
- balvormige blauwe plek, meestal aan de buitenkant en soms aan de binnenkant van de enkel (veroorzaakt door een bloeditstorting onder de huid).

Hoe handel je?

1. Vraag de sporter of hij de enkel kan belasten. Ondersteun hem als het nodig is. Zo voorkom je dat de sporter de enkel opnieuw verstuijkt. Kan hij de enkel niet belasten zonder hulp? Adviseer de sporter dan om niet door te gaan met sporten.
2. Kan de sporter de enkel niet belasten en heeft hij hevige pijn? Pas dan de ICE-regel toe (zie pagina 10). Is koelen niet mogelijk omdat de hulpmiddelen hiervoor ontbreken op de sportvereniging? Start dan direct met het immobiliseren.

3. Twijfel je? Of is er sprake van een ernstig bandletsel of breuk? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat. Dit hoeft niet direct. Je kunt zonder groot risico op extra schade enkele dagen wachten, totdat bekend is hoe de klachten zich ontwikkelen. Een verstuikte enkel kan de eerste dagen flink pijnlijk en gezwollen zijn. Lopen gaat dan moeilijk. Na 3 tot 4 dagen neemt in de meeste gevallen de pijn af. Dragen van een brace of taping kan helpen bij het herstel. De voet kan daardoor langzaam meer gebruikt worden. Vermindert de pijn niet? En kan de sporter de enkel binnen 5 dagen nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een (huis)arts voor verder advies.

Hoe voorkom je een verstuikte enkel?

Verzwikt een sporter regelmatig zijn enkel? Dan kan de enkel verzwakt raken, waardoor het verzwikken nog vaker gebeurt. De enkel belandt dan als het ware in een neerwaartse spiraal of vicieuze cirkel. Wil je deze vicieuze cirkel doorbreken? Doe dan regelmatig speciale oefeningen om de enkel te versterken. Zie www.voorkomblessures.nl/enkel voor verschillende enkeloefeningen. Of download de app 'Versterk je enkel' op je iPhone via de App Store.

Spierscheur

Hoe herken je een spierscheur?

Door een botsing of een snelle beweging kan een spier geblesseerd raken. In lichte gevallen is er sprake van een verrekking. In ernstige gevallen is er sprake van een spierscheuring. Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en wordt dan zweepslag genoemd (zie ook pagina 13). Ook in de spieren aan de voorzijde (quadriceps) en de achterzijde (hamstrings) van het bovenbeen kan een spierscheuring of verrekking optreden. Dit is vooral het geval bij intensief en herhaald sprinten. Je herkent een spierscheuring aan:

- pijn die plotseling optreedt (die lijkt op een messteek of zweepslag);
- gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik, boven of onder de betreffende plek;
- blauwe verkleuring onder de betreffende plek (na enkele uren of dagen);
- blijvende stijfheid van de getroffen plek.

Hoe handel je?

Als EHBSO'er verleen je eerste hulp als een sporter gewond geraakt aan zijn spieren.

1. Pas de ICE-regel toe (zie pagina 10). Is koelen niet mogelijk omdat de hulpmiddelen hiervoor ontbreken op de sportvereniging? Start dan direct met het immobiliseren.
2. Na deze eerste handelingen kan in principe worden afgewacht totdat de klachten verminderen. Merkt de sporter na de eerste 48 uur geen vermindering van de pijn? En kan hij de getroffen spier nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een arts of fysiotherapeut.

Hoe voorkom je een spierscheur?

Je voorkomt een spierscheur door je training of -wedstrijd te starten met een goede warming-up inclusief dynamische rekoefeningen (zie pagina 20). Zorg er daarnaast voor dat je niet te snel weer start met sporten. Je voorkomt een herhaling van de spierscheur door te wachten tot de pijn

Kramp

Hoe herken je kramp?

Kramp komt heel vaak voor bij sporters. Het kan duiden op oververmoeidheid van de spier. Maar kan ook ontstaan door verwonding van de spier. Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

Hoe handel je?

1. Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
2. Probeer de verkramping eruit te krijgen door de getroffen spier losjes te schudden.
3. Helpt schudden niet? Probeer dan het volgende bij kramp:
 - in de kuitspier: strek het been en trek de tenen op. Laat daarna even los. Herhaal deze handeling als het nodig is. Verdwijnt de kramp niet op deze manier? Vraag de sporter dan voorzichtig de kuitspier te rekken door zijn tenen richting het gezicht te drukken (zie tekening hieronder);
 - onder de voet: breng de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen;
 - achterkant van het bovenbeen: strek het been en breng de romp (neus) van je voet richting het gestrekte been.

Hoe voorkom je kramp?

1. Zorg voor een goede warming-up (inclusief dynamische rekoefeningen; zie pagina 20). Dit verkleint de kans op kramp.
2. Drink voldoende water bij hoge temperaturen (zie pagina 25).
3. Zorg voor een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in (zie pagina 20).
4. Heeft een sporter vaak last van kramp in de kuiten? Laat hem dan een specialist bezoeken, zoals een sportarts, sportfysiotherapeut of orthopeed. Zij kunnen bijvoorbeeld adviseren de oorzaak van de kramp achterhalen. En op basis daarvan een gericht advies uitbrengen. In sommige gevallen kan kramp worden voorkomen door bijvoorbeeld een verandering in de stand van de voet, waardoor de kuit minder zwaar wordt belast

Bron:

*Sport Blessure Vrij is een uitgave van de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en VeiligheidNL. In samenwerking met Het Oranje Kruis en NOC*NSF.*
