

# HERKENNING VAN BLESSURES

Ondersteunende medische fiches

<b>NEUSBLOEDING</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• bloeding uit de neus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bloed in de keel door achteroverbuigen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding)</li><li>• neus dichtknijpen (10') met beide wijsvingers net onder de neusbeenderen</li><li>• niet snuiten gedurende 1 uur</li><li>• als je bloedstelpende watten zou gebruiken, neem ze dan lang genoeg zodat een stukje uit het neusgat blijft steken.</li><li>• indien het lang blijft duren, arts verwittigen</li></ul>

<b>ERNSTIGE BLOEDING</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• bloedverlies</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• shock</li><li>• bewusteloosheid.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rechtstreekse druk op de wonde</li><li>• ledemaat hoger plaatsen</li><li>• speler laten liggen</li><li>• drukkend verband aanbrengen</li><li>• kleine wonden verzorgen zoals schaafwonden</li><li>• dokter verwittigen</li></ul>

<b>VERSTUIKING</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• pijn</li><li>• bewegingsbeperking</li><li>• zwelling</li><li>• eventueel blauwe plekken</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• ledemaat hoger plaatsen</li><li>• 15' afkoelen</li><li>• rust</li><li>• bewegingsvermindering</li><li>• steunverband of windel</li></ul>

<b>ONTWRICHTING</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• abnormale stand</li><li>• abnormale beweeglijkheid</li><li>• erge pijn</li><li>• zwelling</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• steun en rust geven aan het getroffen gewricht door:</li><li>• draagdoek of opgerolde dekens (heup)</li><li>• nooit zelf terug 'zetten'</li><li>• dokter raadplegen</li></ul>

## BREUK

BREUK		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"><li>• abnormale stand, beweeglijkheid</li><li>• erge pijn, zwelling</li><li>• knarsen bij beweging</li><li>• eventueel bloeding open breuk: bot steekt naar buiten – door de huid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• infectie bij open breuk</li><li>• shock</li><li>• verergering door beweging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ledemaat onbeweeglijk laten</li><li>• ledemaat steunen</li><li>• rust</li><li>• dokter raadplegen</li></ul>

<b>ONTWRICHTING</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• abnormale stand</li><li>• abnormale beweeglijkheid</li><li>• erge pijn</li><li>• zwelling</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• steun en rust geven aan het getroffen gewricht door:</li><li>• draagdoek of opgerolde dekens (heup)</li><li>• nooit zelf terug 'zetten'</li><li>• dokter raadplegen</li></ul>

<b>BREUK</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• abnormale stand, beweeglijkheid</li> <li>• erge pijn, zwelling</li> <li>• knarsen bij beweging</li> <li>• eventueel bloeding</li> <li>• open breuk: bot steekt naar buiten – door de huid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• infectie bij open breuk</li> <li>• shock</li> <li>• verergering door beweging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ledemaat onbeweeglijk laten</li> <li>• ledemaat steunen</li> <li>• rust</li> <li>• dokter raadplegen</li> </ul>

<b>FLAUWVALLEN</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwak, onwel</li> <li>• zwarte vlekken voor de ogen</li> <li>• plots bleek</li> <li>• koud aanvoelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hersenletsel ten gevolge van onvoldoende bloedtoevoer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neerleggen</li> <li>• benen hoger dan de rest van het lichaam</li> <li>• koude kompressen op voorhoofd en in de nek</li> <li>• persoon vrij leggen (meer lucht)</li> <li>• spannende kleren losmaken</li> <li>• geleidelijk rechtop laten zitten</li> </ul>



## ZONNESTEEK

ZONNESTEEK		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"><li>• rood aangezicht</li><li>• hoofdpijn, duizeligheid</li><li>• dorst, braakneigingen</li><li>• snelle hartslag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uitputting</li><li>• hersenbeschadiging</li><li>• bewusteloosheid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uit de zon brengen</li><li>• halfzittende houding</li><li>• nooit platleggen</li><li>• koude kompressen op het voorhoofd</li><li>• afkoelen</li><li>• kledij openzetten</li><li>• after sun !!</li></ul>

<b>HERSENSCHUDDING</b>		
<b>WAT ZIE IK?</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lichtschuw</li> <li>• hoofdpijn</li> <li>• misselijkheid &amp; braken</li> <li>• onrustig</li> <li>• duizelig</li> <li>• eventueel bewustzijnsverlies</li> <li>• geheugenverlies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hersenbeschadiging</li> <li>• hersenbloeding</li> <li>• hersenbeschadiging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uit het licht brengen</li> <li>• spannende kledij openen</li> <li>• ademhaling en hartslag controleren</li> <li>• dokter raadplegen</li> </ul>

# BLAREN

BLAREN		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"><li>• blaasjes gevuld met vocht of bloed</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ontsteking</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>gesloten blaar</b></li><li>• dichtlaten, eventueel pleister</li><li>• enkel indien hinderlijk: ontsmetten, open prikken, drukkend verband</li> <li>• <b>open blaar</b></li><li>• omgeving ontsmetten</li><li>• loshangende velletjes losknippen</li><li>• ontsmetten: drukkend verband</li> <li>• <b>bloedblaar</b></li><li>• weinig last dichtlaten</li></ul>

## BRANDWONDEN

BRANDWONDEN		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"><li>• rood</li><li>• licht gezwollen</li><li>• zeer pijnlijk</li><li>• eventueel blaren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ontsteking</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15' à 20' koud stromend water over de wonde laten vloeien</li><li>• steriel afdekken bij blaren</li><li>• nooit: blaren openprikken, olie, boter of melk erop aanbrengen</li><li>• zalven bemoeilijken de diagnose</li><li>• steeds de dokter raadplegen</li><li>• vaccinatie voor tetanus (klem) navragen</li></ul>

## SNIJWONDE

SNIJWONDE		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"><li>• pijn</li><li>• bloed</li><li>• snede</li><li>• eventueel vuil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ontsteking</li><li>• achterblijven van vreemde voorwerpen, bv. glas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ontsmetten</li><li>• pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen</li><li>• bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking: -dokter raadplegen</li></ul>

## HYPERVENTILATIE

HYPERVENTILATIE		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"><li>• snelle ademhaling</li><li>• tintelingen in handen, voeten en rond de -mond</li><li>• duizeling</li><li>• verkrampen van handen en voeten</li><li>• opgejaagd</li><li>• zenuwachtig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• flauwvallen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• laten in- en uitademen in een plastieken zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen</li><li>• geruststellen</li><li>• eventueel een slag in het gezicht brengen om de speler te verschrikken zodat snelle ademhaling stopt</li></ul>

## SPIERKRAMPEN

SPIERKRAMPEN		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"><li>• krampen</li><li>• functievermindering van de spieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• spierscheur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• de spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen</li><li>• achtjes wrijven over de getroffen spier</li></ul>

<b>EPILEPSIE</b>		
<b>DEFINITIE -ZIEKTEBEELD</b>	<b>GEVAREN?</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• epilepsie is geen ziekte: het is een ziektebeeld, een symptoom van een aangeboren of verworven hersenafwijking.</li> <li>• Petit mal: een moment van afwezigheid, staren met de ogen; de speler herinnert er zich nadien niks meer van.</li> <li>• grand mal: flauwvallen, symmetrische schokken met armen, benen en hoofd wegdraaien van ogen, urineverlies, bijten op de tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• raadpleeg een arts</li> <li>• speler laten schokken, zorg dat hij/zij zich niet kwetst</li> <li>• bij een grand mal iets tussen de tanden steken</li> <li>• eenmaal de tanden op elkaar, niets doen. Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)</li> </ul>



<b>ASTMA</b>		
<b>DEFINITIE</b>	<b>WAT ZIE IK</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelijkheid bij inspanning, allergie, zenuwachtigheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kortademigheid, zenuwachtigheid, angstig, piepend, eventueel blauwkleurige huid, treedt op in aanvallen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raadpleeg een arts</li> <li>• recht doen staan, schouders naar achter, borstkas opentrekken</li> <li>• de puffers die de speler bijheeft, gebruiken volgens de aanwijzingen</li> </ul>

<b>LETSELS AAN DE GESLACHTSDELEN</b>		
<b>DEFINITIE</b>	<b>WAT ZIE IK</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trappen of slagen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn altijd zeer pijnlijk. Meestal gaat het om voorbijgaande ongemakken maar er kunnen ook inwendige organen geraakt zijn. Voor de frequentere, minder ernstige letsels bestaan er een aantal middelen om de sporter snel weer op de been te krijgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De speler valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen aan de geslachtsdelen.</li> <li>• De speler heeft zeer veel pijn.</li> <li>• Er kan een bloeding en zwelling optreden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken;</li> <li>• stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen.</li> <li>• Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt.</li> <li>• In geval van zwelling: koelen.</li> <li>• Andere mogelijkheid om de pijn te verzachten: met de speler in stabiele ruglig en de benen opgetrokken, een lichte druk geven op de benen tot de knieën tegen de borst komen. Probeer dit niet te doen indien het slachtoffer dit niet wenst.</li> <li>• Laat het slachtoffer urineren.</li> <li>• Raadpleeg een arts bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren</li> </ul>

<b>TANDLETSEL</b>		
<b>DEFINITIE</b>	<b>WAT ZIE IK</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij een botsing of val gebeurt het wel eens dat tanden worden losgeslagen. Ook door een slag van een elleboog worden tanden uitgeslagen of beschadigd.</li> <li>• Een tandletsel geneest zelden spontaan, een behandeling door een tandarts is noodzakelijk. Mits snel ingrijpen kan in vele gevallen de tand gered worden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn. Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer.</li> <li>• Meestal staan de lippen gezwollen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden.</li> <li>• Tand die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden zodat ze niet volledig loskomen. Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk naar de tandarts gebracht worden. De tand moet worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond maar het kan ook in een met speeksel bevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden. Leg de tand zeker niet in een doosje want als hij uitdroogt, is hij verloren.</li> </ul>

<b>STEKEN IN DE ZIJ</b>		
<b>DEFINITIE</b>	<b>WAT ZIE IK</b>	<b>WAT DOE IK?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij forse en langdurende inspanningen kan een speler 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 onprettig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>speler stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met hand in de zij</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.</li> <li>Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken) Laat de persoon eventueel op de rug liggen</li> </ul>