



KHOB-DOC-078 : EHBO Richtlijnen

Versiebeheer:

Versie 1 : 01/09/2017

Versie 2 : 10/11/2020 → update door Dr. Ine Degreeef

Iedereen weet dat **Eerste Hulp Bij Sportongevallen** zeer belangrijk is, niet in het minst voor de voetballers. Daarom geven wij hier een aantal nuttige EHBSO-tips. Meer tips en uitgebreidere informatie kan je vinden op de website "gezond sporten, een initiatief van de Vlaamse Overheid".

ALGEMEEN

Probeer als een speler gekwetst is, de situatie juist in te schatten en te handelen naar deze inschatting.

- Laat een speler (indien er geen sprake is van breuken) niet op de grond liggen.
- Gebruik slechts water indien de buitentemperatuur dit toelaat (dus niet als het vriest), zoniet gebruikt u best een coldspray in een spuitbus om de getroffen plaats af te koelen. Wees voorzichtig met water of coldspray op een open wonde!
- Indien je niet zeker bent wat de verwonding is en de speler blijft duidelijk ongemak of pijn hebben, raad hem dan aan zo snel mogelijk een dokter te raadplegen. Laat hem in geen geval verder voetballen en begeleid hem eventueel naar huis. Laat een gekwetste nooit alleen, zelfs al kan hij onmiddellijk stappen. Blijf even bij hem en observeer zijn gedragingen. Stuur hem nooit alleen naar de kleedkamer om te douchen of zich om te kleden.
- Draag, als hulpverlener, wegwerphandschoenen als je een slachtoffer hebt dat bloedt.
- Bij gebruik van een ontsmettingsmiddel: gebruik een middel dat niet prikt en slechts lichtjes kleurt.

ICE

Een eenvoudige maar erg belangrijke EHBO-regel bij een kneuzing, verstuiking en spierscheuringen is de hieronder beschreven ICE-regel:

- I = **IMMOBILISATIE & IJS** → Koelen: koel met water, ijs of coldpack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of coldpack).
- C = **COMPRESSIE** → leg een drukverband aan (laat dit bij voorkeur door een EHBO-er doen).
- E = **ELEVATIE**: → 'leg het gekwetste lichaamsdeel omhoog (= hoogstand) en zorg voor volledige ondersteuning'.

BLOEDNEUS

- Vraag het slachtoffer te gaan zitten en laat het hoofd lichtjes naar voor buigen (leeshouding).
- Adem door de mond en knijp 10 minuten lang zonder onderbreking de neus dicht ter hoogte van de neusbrug.
- Indien de bloeding na 10 minuten niet is gestelpt, probeer dan opnieuw om ze op dezelfde wijze te stelpen.
- Indien de bloeding nog niet stopt, waarschuw een arts.

KRAMPEN

- De spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen.
- Zachtjes wrijven over de getroffen spier.
- Raad de speler aan de sportactiviteit stop te zetten omdat de kans groot is dat de kramp zal terugkomen met gevaar op een spierscheur.

BLAREN

Blaren zijn blaasjes gevuld met vocht of bloed. Tracht vooral het infectierisico te beperken.

- Gesloten blaar: dichtlaten en eventueel een (tweede huid) pleister aanbrengen. Wanneer ze hindert bij het sporten kan je ze toch openprikken. Dit doe je als volgt: ontsmet de blaar en laat de huid gedurende een 15-tal seconden drogen (niet blazen!). Prik met een ontsmette of steriele naald in de basis van de blaar op verschillende plaatsen (hou hierbij de naald evenwijdig met de huid). Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaar en ontsmet opnieuw met een ontsmettingsmiddel. Leg een steriel, drukkend verband aan of dek af met een tweede huidpleister.
- Open blaar: ontsmet de wonde en omgeving. Knip eventueel loshangende huiddeeltjes weg met een schaar, ontsmet opnieuw en dek af met een steriel verband.
- Bloedblaar: zeker niet openprikken.

SCHAAFWONDEN

Een schaafwonde is een oppervlakkige wonde waarbij enkel de bovenste huidlaag is afgeschaafd.

- Reinig de wonde (en omgeving) met water, zeep en een proper washandje. Droog de wonde voorzichtig af. Ook een wonde die op het eerste zicht niet erg bevuild is, moet je reinigen.
- Giet ontsmettingsmiddel op een steriel kompres en wrijf weg van het centrum van de wonde. Gebruik elk kompres slechts eenmaal .
- Laat het ontsmettingsmiddel drogen (niet blazen).
- Dek de wonde indien nodig af.
- Ernstige schaafwonden moeten worden doorverwezen naar de arts

OOG WONDEN

Een wonde in of rond het oog moet steeds ernstig genomen worden.

- In eerste instantie de ogen afschermen van het licht en oogbewegingen vermijden. Dek daarom beide ogen of het gekwetste oog zo veel mogelijk af.
- Bij een blauw oog legt men een koud kompres op het oog, zonder te drukken.
- Bij een vuiltje in het oog verwijdert men dit best met een steriel kompres of met de tip van een stoffen zuivere zakdoek of wattenstaafje. Er mag niet in de ogen gewreven worden. Je kan dit ook door te drukken op het traanzakje. Zo gaat het oog tranen en kan het vuiltje weggespoeld worden.
- Bij netvlies loslating (pijn, gezichtsveldvermindering, mistgordijn) mag het slachtoffer NIET VERVOERD WORDEN, vraag een ARTS ter plaatse. (speler kan geheel blind worden)
- Bij hoornvliesbeschadiging (gevoel van een vuiltje in het oog, veel traanafscheiding, last van fel licht en pijn) dient men direct een OOGARTS te raadplegen.

GESLACHTSDELEN

- Laat het slachtoffer ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken. Doe hem diep en rustig ademen.
- Ingeval van zwelling dient er gekoeld te worden.
- Om de pijn te verzachten kan het slachtoffer op de rug liggen en de benen op trekken en een lichte druk geven tot de knieën tegen de borst komen.
- Laat het slachtoffer urineren.
- Bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren dient men direct een ARTS te raadplegen.

TANDEN

- Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres of handdoek met koud water op de mond of wonde te houden.
- Tand(en) die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden, een los hangende tand mag men zachtjes terug duwen.
- Een speler met een uitgeslagen tand(en) moet binnen de 30 minuten bij de tandarts gebracht worden, er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden.
- Hou de tand bij het vervoer vochtig, door hem in een met speeksel bevochtigde zakdoek te bewaren.

HERSENSCHUDDING

De symptomen zijn lichtschuw, hoofdpijn, misselijkheid en braken onrustigheid, duizeligheid, eventueel bewustzijnsverlies en geheugenverlies.

- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen.
- Maak eventueel spannende kleren los
- De speler mag de wedstrijd of training absoluut NIET voortzetten.
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op schakel dan zo snel mogelijk een arts in.

STEKEN IN DE ZIJ

- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
- 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.
- 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.

ZONNESLAG

Wordt gekenmerkt door een rood gezicht, hoofdpijn, duizeligheid, dorst, braakneigingen, een snelle hartslag.

- Geef, zelfs bij hoge temperaturen, steeds een goede opwarming, opbouwend.
- Laat de spelers voldoende drinken.
- Laat de speler, in halfzittende houding, zachtjes afkoelen, met slokken drinken en op een schaduwrijke plaats rusten.
- Leg koude kompressen op het voorhoofd.
- Gebruik aftersun !
- Leg de speler nooit plat.

HYPERVENTILATIE

De symptomen die een hyperventilatie vooraf gaan, zijn: droge mond, tinteling in vingers, kramp, emotionele beleving op het veld. De speler ademt zeer snel en raakt in paniek.

- Laat de speler rustig in- en uitademen in een plastic zakje dat neus en mond bedekt of laat hem met de handen een schelp vormen en zo in- en uitademen.
- Stel de speler gerust door rustig te praten.