

WELKOM



Kleine ongevallen op het voetbalveld

- ▶ Hygiëne
- ▶ Bloedneus
- ▶ Bal in de buik
- ▶ Bal tegen het hoofd: Hersenschudding
- ▶ Kneuzing / verstuiking of toch een breuk?
- ▶ Kramp
- ▶ Waterzak gebruik
- ▶ Bidon gebruik

Hygiëne

- Was je sportkleding na gebruik
- Gebruik je eigen spullen
- Sport niet als je ziek of verkouden bent
- Maak kleedkamer na gebruik schoon
- Maak bidons en waterzak na gebruik schoon
- Draag je sportkleding alleen bij het sporten
- Douche meteen na het sporten

VEILIGHEID

- Sierraden af tijdens trainingen en wedstrijden
- Scheenbeschermers voor, ook bij trainingen
- Laat sporter zelf opstaan

Bloedneus

- ▶ Een bloedneus kan spontaan ontstaan
- ▶ Het kan ook het gevolg zijn van een klap of een botsing.
- ▶ Meestal heeft het slachtoffer geen pijn aan de neus als de bloedneus spontaan ontstaat. Bij herhaaldelijk spontaan een bloedneus, contact arts

Doen:

- ▶ Zet de sporter in schrijfhouding
- ▶ Laat 1 keer goed snuiten
- ▶ Knijp ong 5 minuten de neusvleugels tegen tussenschot dicht
- ▶ Daarna niet snuiten of snuiven
- ▶ Na 5 minuten, bloeding niet gestopt, arts bellen



Bal in de buik

Iemand heeft het benauwd en hapt naar lucht.

Doen:

- ❖ Laat sporter zelf op adem komen
- ❖ Trek niet direct de rug van de sporter naar achteren
- ❖ Als de sporter op adem is gekomen, kun je de ademhalingsspieren oprekken

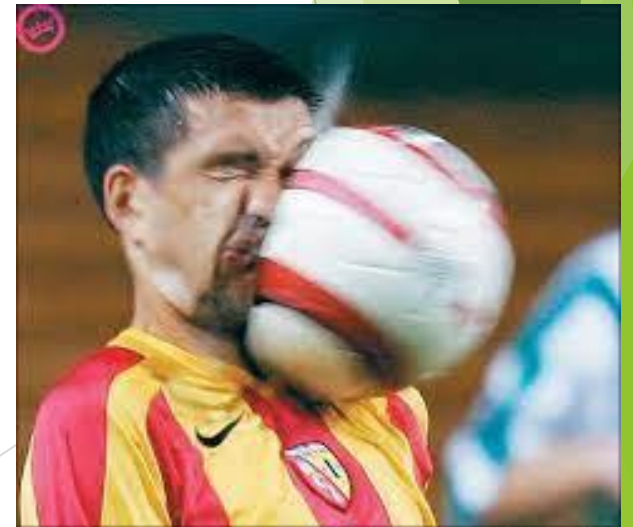
Bal tegen het hoofd

- ▶ Een **hersenschudding** is een licht traumatisch hersenletsel.

In de meeste gevallen is er geen schade die blijft.

Wel kan het een aantal weken tot maanden duren voordat je weer helemaal beter bent.

In sommige gevallen houd je er nog klachten aan over.



Hersenschudding

Verschijnselen:

- ▶ Hoofdpijn
- ▶ Duizeligheid
- ▶ Misselijkheid / braken
- ▶ Dubbel / wazig zien
- ▶ Steeds hetzelfde vragen
- ▶ Epileptische trekkingen
- ▶ Niet weten wat er gebeurd is
- ▶ Sufheid, slecht reageren



Kneuzing en verstuiking

Verschijnselen:

- ▶ Zwelling
- ▶ Blauwe verkleuring
- ▶ Soms minder beweeglijk
- ▶ Pijn

Doen:

- ▶ Koelen, met lauw warm water, coldpack of ijs (doekje ertussen)
- ▶ Koel 10 - 20 minuten
- ▶ Niet langer koelen als het onaangenaam is of je een botbreuk verwacht
- ▶ Leg een steunverband aan



Arts bellen: Als de sporter niet 4 stappen zonder hulp kan lopen en als de pijn en/of zwelling toeneemt

Botbreuken

Gesloten breuk

Open breuk

Greenstick fractuur

Verschijselen:

- Pijn
- Evt een zwelling
- Kan lichaamsdeel moeilijk of niet bewegen
- Soms abnormale stand te zien

Doen:

- Zorg dat de sporter het getroffen lichaamsdeel niet beweeg
- Bij gebroken been 112 bellen
- Geef steun en rust aan het been dmv dekenrol
- Bij open botbreuk, breuk afdekken



Kramp

Kramp ontstaat:

meestal tijdens of na een inspanning, wanneer een spier overbelast of uitgeput is.

Kramp kan ook **ontstaan** door een verkeerde houding, te strakke kleding.

Oorzaken:

- ▶ een **tekort** aan natrium (zout)
- ▶ een **tekort** aan zuurstof in de spieren (bijv. bij intensieve inspanning)

Doen:

- Schud de kuit los
- Daarna de kuitspieren voorzichtig oprekken (zelf laten doen of met beetje hulp)
- Sporter laten drinken (sportdrankje)
- Bij weer kramp, sporter uit de wedstrijd of training halen



Watertas gebruik

- ✓ Geen bidons in de watertas zelf gooien, maar in de zijvakken
- ✓ Spons niet gebruiken bij open wonden of bloedneuzen
- ✓ Regelmatig de binnenkant schoonmaken
- ✓ Watertas goed laten drogen
- ✓ Schoon doekje voorin de tas voor bloedingen
- ✓ Klein ehbo tasje voor in de tas
- ✓ Spons goed laten drogen
- ✓ Spons regelmatig vervangen



Bidon gebruik

- ▶ Niet gooien met bidon na drinkpauze
- ▶ Bidons goed omspoelen na gebruik en op kop zetten (zonder dop)
- ▶ Om de 2 weken bidons door vaatwasser
- ▶ Niet goed sluitende bidon vervangen





Vragen?

Bedankt voor jullie aandacht





