

## EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

Wat nemen we mee in de EHBO koffer op verplaatsing?

- compressen, steriel en niet-steriel
- spuitfles of flesje met water, om te spoelen/drinken/koelen/doek nat maken
- neuswatten voor eventueel bloedneus
- GEEN medicatie, als verzorger ben je geen arts en heb je deze bevoegdheid niet, zie wel dat je weet van uw spelers wat ze nodig kunnen hebben van noodmedicatie (vb diabetici, puffer, epilepsie, ...)
- eventueel wat plakkers
- katoenen driehoeksverbanden en windels
- vette zalf (vb isobetadine zalf, flamigel)
- handschoenen, kijk aub na of deze uw maat hebben

Bij thuismatches hebben we op iedere site een koffer staan, als er materiaal gebruikt wordt hier steeds nota van nemen en bezorgen aan de verantwoordelijken zodat deze kan bijgevuld worden.

Op regelmatige basis worden deze ook door ons nagekeken en aangevuld.



Net als de AED, is eveneens op iedere site aanwezig.

Ben je nog nieuw in de club, neem aub de moeite om even te zoeken waar deze zich bevinden zodat je ook bij noodsituaties weet waar naartoe, of iemand er

De beruchte waterzak met spons en Reflexspray zijn ondertussen uit den boze geraakt.

De waterzak met water en spons zijn om hygiënische redenen niet meer te gebruiken.

De zak kan nog wel perfect dienen om een fles water, specifiek voor verzorging/koeling in weg te steken en eventueel een coldspray en de neuswatten om dat deze direct kunnen nodig zijn op het veld zelf.



**NOOIT REFLEXSPRAY SPIUTEN, IS VOOR 2-3 DAGEN NA HET LETSEL TE GEBRUIKEN, KIJK GERUST EVEN DE BIJSLUITER NA, IDEM FLEXUM/FASTIUM GEL**

# EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

Meest courante letsels bij (jeugd)voetbal

- bloedingen (vnl inwendige zoals bloedneus)
- letsels van het bewegingsstelsel
- huid- en brandwonden

## 1. Soorten bloedingen

- uitwendige, denk bv aan een snijwonde
- inwendige bloeding, bv een blauwe plek die snel zichtbaar wordt aan bv enkel
- veruitwendige bloeding, bv een bloedneus

## BLOED

## 2. Behandelen van een uitwendige bloeding

- haarvat (bloed traag, is niet levensbedreigend)  
 starten met goed te spoelen met water !! Niet met ontsmettingsmiddel want deze gaan er een film opleggen terwijl er nog vuil in de wonde kan zitten, ontsmetting is niet reinigen, pas als de wonde goed gespoeld is gaan we ontsmetten met kleurloos product en afdekken met vette zalf (isobetadine gel, flamigel) en steriel compres  
*Advies aan speler; dit na 4uur herhalen, spoelen en afdekken met vette zalf/compres  
 Indien tekenen van ontsteking (rood, zwelling en/of warm) naar dokter sturen!*

- aderlijke bloeding, druk op de wonde, indien vreemdvoorwerp in de huid laten we dit steken! Je weet immers niet wat er inwendig geraakt kan zijn en dit voorwerp zorgt voor druk op de ader, zeker geen knevel leggen als je hier niet voor opgeleid bent!

- bloedneus, slachtoffer laten gaan zitten, hoofd lichtjes naar voor buigen (leeshouding), 1x de neus goed laten snuiten, door de mond laten ademen en de neus 10 minuten zonder onderbreking dichtknijpen bovenaan, pas nadien eventueel bloedstelpende watten plaatsen, als het blijft bloeden de arts contacteren

## 3. Hou rekening dat iedere bloeding kan overgaan tot een shock

### SYMPTOMEN

BEWUSTZIJN GAAT ACHTERUIT

HUID WORDT KLAM, KOUD ZWETERIG

ADEMHALING VERSNELD, SOMS OPPERVLAKKIG EN LUIDRUCHTIG

### BEHANDELING

BLOEDING STOPPEN

COMFORTABELE HOUDING GEVEN

**GEEN DRINKEN GEVEN**

# EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

(R)ICE

RUST  
IJS  
COMPRESSIE  
ELEVATIE of hoogstand

**BEWEGINGSSTELSEL**

## **SPIERKRAMP**

oorzaken; bloedtoevoer belemmerd door bv te strakke kousen/tape, hypoglycemie, vochtverlies, overbelasting, vermoeidheid, blessure

behandeling; voorzichtig stretchen, 15 seconden, 3-4 keer herhalen  
lichte massage van de spierbuik (NIET bij krampen door de hitte)  
eventueel wat warmte ter ontspanning  
raadzaam om de activiteit te stoppen om nieuwe kramp te voorkomen

## **SPIERVERREKING**

symptomen; plotse pijn bij inspanning, geen locatie aan te duiden, vaak over volledige spier, spier voelt hard aan, lichte beweging is mogelijk maar pijnlijk, soms zwelling, geen haematoom (blauwe plek)  
behandeling; **RICE**, 10-15min koelen, herhalen om de 2uur, 5-10 dagen laten rusten, arts raadplegen om spierscheur uit te sluiten, eventueel kinesitherapie opstarten

## **SPIERSCHEUR**

symptomen zeer plotse pijn tijdens inspanning, vaak het gevoel van een zweepslag, spier opspannen is pijnlijk

behandeling **RICE**, arts raadplegen om echo te laten maken, afhankelijk van de grote van de scheur wordt de rust bepaalt, starten met kinesitherapie

## **SPIERKNEUZING**

= inwendige schade door kracht van buitenaf, vb kniestoot tegen bovenbeen  
kans op blauwe plek, onmiddellijk of later

behandeling **RICE**, eventueel hirudoïdzalf zal het haematoom sneller resorberen

## **VERSTUIKING**

= overschrijding van de normale bewegingsmogelijkheden van een gewricht

symptomen veel pijn, zwelling, functieverlies

behandeling **RICE**, inzwachtelen of tapen van het gewricht met elastische tape

**ONTWRICHTING EN BREUK, AFBLIJVEN EN NAAR DOKTER OF SPOED**

# EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

## SCHAAFWONDEN

bovenste huidlaag afgeschaafd, meestal pijnlijk en sterk bevuild, vaak op synthetisch (schaaf en brandwond)

behandeling goed spoelen/reinigen met water, nadien vette zalf en afdekken, herhalen na 4 uur, bij ontsteking arts contacteren

## BLAREN

= door langdurige wrijving, door kneuzing van de huid  
behandeling; indien mogelijk niet doorprikken wegens infectierisico, enkel bij hinder doorprikken met steriele naald, nadien ontsmetten en afdekken met niet-inklevend compres (vb melolin) en drukkende wondpleister

bij een open blaar de gescheurde huid wegknippen en ontsmetten - afdekken

## INSECTENBETEN

symptomen zwelling, roodheid, jeuk, pijn

behandeling ijs, eventueel insectenzalf aanbrengen, opletten bij allergisch reacties (SHOCK) en bij steken in de mondholte (verstikkingsgevaar)

## BLAUWE NAGEL

= gevolg van slag op nagel of slechte schoenen, is een bloeding onder de nagel dat niet weg kan

behandeling nagel ontsmetten, nagel doorboren met nagelboortje (als je dit bij hebt natuurlijk), nagel geregeld in ontsmettingsmiddel laten weken, wondpleister, opletten voor mogelijke breuk

## BRANDWONDEN

EERST WATER, DE REST KOMT LATER

20-20-20 REGEL

20MIN KOELEN

20 CENTIMETER VAN DE KRAAN

20 GRADEN LAUW WATER

# EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

## WAT BIJ BV EEN BAL IN DE MAAGSTREEK?

Nog veel te veel zie ik de reactie van verzorgers/trainers/ouders om de speler recht te trekken en te forceren naar een overstrekking

## DIT HEEFT GEEN ENKELE ZIN

De speler gaat zich in een houding zetten om even te bekomen van de slag, gun hem even enkele seconden om even te bekomen, als wij een klop krijgen gaan we toch ook graag even rustig op ons effen komen

## NUTTIGE DOCUMENTEN

<http://www.eendrachtmazenzeleopwijk.be/documenten/ongeval.pdf>

Opgemaakt door kinesitherapeut Jeroen Van Lier, Kiné Caro  
meer info 0475/958594 [jeroen@kinecaro.be](mailto:jeroen@kinecaro.be)  
Sportkinesitherapeut, Manueel Therapeut  
lesgever EHBO DGH Ergonomie

iov Marc Van Mol, EHBO verantwoordelijke