



Hockey EHBO - MHCD



ALARMEREN

Als een hockeyongeval (letsel/ blessure) zich voordoet, is er meestal geen (para)medische hulp ter plaatse aanwezig. Soms is het nodig om snel deskundige hulp ter plaatste te hebben.
Bel bij twijfel altijd 112.

BOTBREUK EN ONTWRICHTING

De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:

- pijn
- onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken
- zwelling
- een abnormale stand, abnormale beweeglijkheid of uitwendige wond

Actie!

- Zorg voor deskundige hulp!
- Houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk.
- Geef steun en rust: bij onderarm, pols of hand door een mitella; bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das; bij een breuk van been op heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp.
- Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.

WOND

Een wond moet goed gereinigd en steriel afgedekt worden. Reinig de wond met stromend water en ontsmet de wond door te deppen met een steriel gaas met desinfecterende vloeistof (bv. jodium).

Een diepe wond hoeft niet gereinigd of ontsmet te worden. In dit geval altijd een arts raadplegen.

KNEUZING EN VERSTUIKING

Als een gewricht omzwikt (b.v. enkel of knie) kan er sprake zijn van kneuzing of verstuijing. Dit gaat (vaak) gepaard met:

- zwelling;
- (blauwe) verkleuring;
- pijn;
- onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.

Actie!

- Pas de ICE-regel toe:
ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).
I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
C = Compressie; laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO-er
E = Elevatie; leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.
- Laat de hockeyer het koelen de eerste 48 uur meerdere malen per dag herhalen.
- Bij aanhoudende pijn een arts raadplegen.

SPIERSCHEURING

Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:

- plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweepslag);
 - gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven- of onder de aangedane plek;
 - blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen);
 - blijvende stijfheid van de getroffen plek.
- Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en hamstrings.

Actie!

- Pas de ICE-regel toe (zie boven)
- Raadpleeg een arts

HERSENSCHUDDING

Tekenen waar de begeleiding alert op moet zijn:

- Buiten bewustzijn raken (ook al duurt het maar kort)
- Duizeligheid
- Verward gedrag
- Traag in het beantwoorden van vragen
- Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
- Ongewoon gedrag
- Vergeetachtigheid (bijv. van aanwijzingen)

Klachten van de sporter

- Verward/ niet helder gevoel
- Misselijkheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zicht
- Hoofdpijn
- Extra gevoeligheid voor licht of geluiden

Pas op

Symptomen kunnen verergeren bij inspanning!

TAND ERUIT

Actie!

- Laat een tandarts bellen en vraag of de hockeyer snel kan komen.
- Probeer de (stukjes van) tanden zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
- Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water.
- Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.

BEWUSTELOOSHEID & STABIELE ZIJLIGGING

Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een verstoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstigs aan de hand is. Bewustzijnsstoornissen kunnen onder andere ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofd.

Actie!

- Laat het slachtoffer zitten of liggen.
- Maak knellende kleding los.
- Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren!
- Laat, bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en de ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren.
- Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd. Zo voorkom je dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel.
- Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen. Laat een ander een arts waarschuwen!

Belangrijk!

Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg waarschijnlijk belemmerd door braaksel, bloed of iets dergelijks. Als gevolg van een bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zich zodanig ontspant dat deze naar achteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoor kan het slachtoffer niet ademen.

Maak de ademweg vrij door:

- de persoon in een stabiele zijligging te leggen;
- met een gaasje of schone doek de mondholte te reinigen en/of de punt van de tong naar voren terug te halen

