 Hockey EHBO – HCOIJ 

|  |  |
| --- | --- |
| **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 plaatse 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 tegebruiken• onvermogen het getroffen lichaamsdeel tegebruiken.• zwelling• een abnormale stand, abnormalebeweeglijkheid of uitwendige wondActie!• 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 brededas; bij een breuk van been op heup door eendekenrol of ander stevig voorwerp.leggen• Leg bij een open botbreuk, wanneer de wondzichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op dewond. Plak de boven- en onderkant van hetsnelverband af om verschuiven te voorkomen.Knip de zwachtels van het snelverband af enplak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister .**WOND**Een wond moet goed gereinigd en sterielafgedekt worden. Reinig de wond met stromendwater 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 artsraadplegen **BEWUSTELOOSHEID & STABIELE****ZIJLIGGING**Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op eenverstoorde werking van de hersenen en iseen duidelijk signaal dat er iets ernstigs aande hand is. Bewustzijnsstoornissen kunnenonder andere ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofdActie!• Laat het slachtoffer zitten of liggen.• Maak knellende kleding los.• Praat met het slachtoffer en laat hem nietalleen. De situatie kan zeer snel verslechteren!• Laat, bij een diepe bewusteloosheid van hetslachtoffer iemand met kennis van EHBO enof reanimatie de bloedcirculatie en deademhaling controleren en indien nodig hetslachtoffer 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 ofkleding om onderkoeling te voorkomen.Laat een ander een arts waarschuwen!Belangrijk!Bij een rochelende, snurkende of piependeademhaling wordt de ademweg waarschijnlijkbelemmerd door braaksel, bloed of ietsdergelijks. Als gevolg van eenbewusteloosheid kan het gebeuren dat detong zich zodanig ontspant dat deze naarachteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoorkan het slachtoffer niet ademen.Maak de ademweg vrij door:• de persoon in een stabiele zijligging teleggen;• met een gaasje of schone doek demondholte te reinigen en/of de punt van tong naar voren terug  | **KNEUZING EN VERSTUIKING**Als een gewricht omzwikt (b.v. enkel of knie)kan er sprake zijn van kneuzing ofverstuiking. Dit gaat (vaak) gepaard met:• zwelling;• (blauwe) verkleuring;• pijn;• onvermogen het getroffen lichaamsdeel tegebruikenActie!• Pas de ICE-regel toe:ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende 10 minuten ( leg altijd een doek tussen de huid en ijs/coldpack) I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeelniet beweegt of gebruikt wordt om op testeunen.C = Compressie; laat een drukverband aangleggen bij voorkeur door een EHBO er -E = Elevatie; leg het lichaamsdeel, indienmogelijk, hoog.• Laat de hockeyer het koelen de eerste 48uur meerdere malen per dag herhalen.• Bij aanhoudende pijn een arts raadplegen.**SPIERSCHEURING**Een spierscheuring kenmerkt zich dooronderstaande verschijnselen:• plotseling optredende pijn (lijkend opeen messteek of zweepslag);• gedeukte en/of abnormaal gezwollenspierbuik boven- of onder de aangedaneplek;• blauwe verkleuring onder de aangedaneplek (na enkele uren/dagen);• blijvende stijfheid van de getroffen plek.Een spierscheuring komt vaak voor in dekuit en hamstrings.**Actie!**• Pas de ICE-regel toe (zie boven)• Raadpleeg een arts |
| **TAND ERUIT**Actie!• Laat een tandarts bellen en vraag of dehockeyer snel kan komen.• Probeer de (stukjes van) tanden zo goeden snel mogelijk bij elkaar te zoeken.• Pak de uitgeslagen tand vast aan dekroon (niet aan de wortel) en spoel hemvluchtig schoon met melk of eventueel metwater.• Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje met wat speeksel. Detand mag in geen geval uitdrogen.**HERSENSCHUDDING**Tekenen waar de begeleiding alert opmoet zijn:• Buiten bewustzijn raken(ook al duurthet 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  |

Dit is een selectie van de EHBO richtlijnen van de KNHB -2017