 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 te  gebruiken  • 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 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 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 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 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  tong naar voren terug | **KNEUZING EN VERSTUIKING**  Als een gewricht omzwikt (b.v. enkel of knie)kan er sprake zijn van kneuzing of  verstuiking. 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 10 minuten ( leg altijd een doek tussen de huid en ijs/coldpack)  I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel  niet beweegt of gebruikt wordt om op te  steunen.  C = Compressie; laat een drukverband aangleggen 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 |
| **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.  **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 |

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