

Medisch actieplan Sporting Kamphenhout

Handleiding medische verzorging jeugdvoetballers
in de preventie -en de verzorgingsfase



1. Sporting Kampenhout voluit tegen voetbalblessures !

Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoort men dat blessures bij een contactsport zoals voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessureleed worden voorkomen. Met een goede warming-up bijvoorbeeld of door eenvoudige voorzorgsmaatregelen te treffen, zoals het dragen van scheenbeschermers.

Met een planmatige aanpak kan men méér doen aan het voorkomen van blessures. Ouders verwachten dat SpK kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetbal spelen. Daartoe wil Sporting Kampenhout met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters, ouders en begeleiders/trainers.

Minder blessures vergroot het spelplezier van de SpK'ers en automatisch zal de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Spotying Kampenhout vindt dit een goede en veilige investering voor zowel de club als voor zijn spelers.

Het accent van dit blessurepreventieplan ligt expliciet bij de voetballers zelf en zijn team tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. Op die momenten moeten we als club heel specifiek het accent op blessurepreventie leggen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijd situaties, waar meestal vrij stevig om de bal wordt geduëlleerd. Sporting Kampenhout hoopt langs deze weg zijn trainers en begeleiders de nodige info te geven over blessurepreventie –en zorg. Een initiatief die weinig centen kost, maar het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers, coaches en elftalbegeleiders te overtuigen van hun belangrijke rol in de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Zij willen voetbalkwaliteit leveren, maar onderschatten soms het aandeel daarin van de blessurepreventie. Een eerste aanzet tot een goede aanpak kan al het grondig doorlezen van deze brochure zijn.

2. Nuttige info voor jeugdtrainers omtrent blessurepreventie,

...

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden (spelers opjutten, negatief aanpakken, ... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat makkelijker tot blessures kan leiden)
- Zorg als trainer voor een goede en verantwoorde training, die afgestemd is op het leerplan van de spelers (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid,)
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
- Geef informatie en advies aan jeugdspelers en ouders (vb. mond –en mondhygiëne staan in relatie met veel spierblessures, bepalende rol van de groeisprint, badslippers aan bij het douchen, ...)
- Probeer bij het hernemen na een blessure te zorgen voor differentiatie en een aangepast programma indien mogelijk zodat de kans op herval minimaal is.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Detecteer eventueel de kop opstekende en dreigende blessures bij de spelers, ... indien nodig laat je de desbetreffende speler rusten of verwijst je hem door naar een dokter, kiné, ...
- Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken want hun dorstperceptie is lager
- Zorg voor een goede trainingsopbouw (o.a. stabilisatie oefeningen in de voorbereiding, periodisering bij de bovenbouw, ...)
- Zorg voor een goede en veilige sportomgeving (sportaccommodatie moet veilig zijn, hou rekening met de weersomstandigheden, ... kortom een veilig omgeving waarin de trainer, coach, medespelers en tegenstanders een duidelijke plaats en rol hebben).
- Stimuleer Fair Play, de juiste lifeskills, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden
- Verstrek materiaaladviezen : zorg er bijvoorbeeld voor dat de spelers aangepaste kledij dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/trainingsshirt, voldoende warme kledij tijdens de winter, lange broek verplicht in de winter, zorg voor verse kledij na de training / wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers, ...)

3. Nuttige info voor spelers en ouders omtrent blessurepreventie

Dejuiste voetbaluitrusting :

Ouders van (beginnende) jeugdvoetballers hebben vaak veel vragen over de benodigde uitrusting. Sporting Kampenhout probeert de ouders in de mate van het mogelijke de nodige info te geven en te adviseren zodat de beginnende voetballer in optimale omstandigheden kan sporten en voetbal spelen. We werken als club ook samen met enkele plaatselijke sportwinkelier(s). Zij bieden onze leden zowel expertise als korting.

Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers, vooral ook ter voorkoming van blessures.

Let bij de aanschaf van voetbalschoenen vooral op de volgende zaken:

- *Een goede pasvorm., ... met name in het groeistadium van de jeugdspelers is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.*
- *Voor jeugdvoetballers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).*
- *Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.*
- *Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen rond de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettemperatuur kan dalen.*
- *Tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten.*
- *Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet worden.*
- *Vernieuw de veters tijdig*

Scheenbeschermers

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is echter verplicht. De jeugdwerking van Sporting Kampenhout raadt dan ook alle voetballers aan om ook tijdens de trainingen scheenbeschermers te dragen.

Het belang van scheenbeschermers dient dan ook regelmatig door de trainers en begeleiders benadrukt te worden.

Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:

- *Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.*
- *De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.*
- *Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven.*
- *De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.*
- *Gebruik nooit elastiek om de kousen en beenbeschermers in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af – gebruik dan liever wat tape !*

Voetbalkousen

- *Zorg steeds voor een goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.*
- *Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.*

Keeperskleding

- *Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.*
- *Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag.*
- *Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.*
- *Scheen- en kniebeschermers.*
- *Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.*
- *Bij zware en natte velden best met korte broek*
- *Keepers die op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.*
- *Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.*

B.Persoonlijke lichaamsverzorging

Het spreekt voor zich dat elke voetballer zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele die voor iedereen van toepassing kunnen zijn.

-Een douche nemen na de training of wedstrijd is binnen Sporting Kampenhout verplicht want bezwete kledij vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei schadelijke micro-organismen. Ook het verversen van bezwete kledij is absoluut noodzakelijk.

-Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding, hoe klein ook, onmiddellijk verzorgen. Een goede huidverzorging is beslist geen luxe en verkleint bovendien de kans op infecties.

-Slecht verzorgde tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben of hun afscheidingsproducten kunnen van hieruit in het bloed terechtkomen, wat aanleiding kan geven tot verhoogd risico op letsels van spieren en pezen. Raar maar waar, ... een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig

-Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen.

- * Eet voldoende zodat je geen hongergevoel hebt, maar ook niet teveel om geen misselijk gevoel te hebben.

- * Neem voor een training of wedstrijd altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat

- *Wees zuinig met zout

- *Eet ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief

- *Drink voldoende, inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5l die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.

- * ...

-Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm dan ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, zeker wat betreft uithoudingsporten. Merkbare negatieve effecten zijn :

- kortademigheid
- prikkeling van de luchtwegen
- versnelling van de hartslag
- ...

Bij Sporting Kampenhout is het dan ook verboden te roken in en rond de sportaccommodatie en kleedkamers.

-Alcohol heeft net zoals bij roken heel wat negatieve effecten. Het heeft een vochtafdrijvend en uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt. Na het sporten vertraagt alcohol het herstelproces doordat het langer duurt vooraleer de vochtbalans weer op peil is. Het vermindert het waarnemingsproces en de reactiesnelheid maar ook het coördinatievermogen neemt af. Bijkomend probleem is dat de sporter vaak het gevoel heeft van zich sterker te voelen en meer te durven. Het is duidelijk dat alcoholgebruik voor en tijdens het sporten het risico op blessures aanzienlijk verhoogt en ten sterkste moet worden afgeraden. Voor de jeugdspelers is het nuttiger van alcohol dan ook verboden. Soms kan een uitzondering gemaakt worden omwille van een speciale gelegenheid (Bv iemand is jarig en wil zijn ploeggenoten trakteren en brengt een bak bier mee.). Maar om hiervoor een afwijking te bekomen, dient telkens een aanvraag ingediend te worden bij de Jeugd-Coordinator. Er mag zeker geen sprake zijn van een wekelijkse gewoonte en de toelating wordt alleen verleend voor jeugdspelers vanaf 16 jaar.

4. Toch een blessure, het SpK medisch actieplan !

Welke voorzorgsmaatregelen men ook neemt, voetbal zal nooit blessurevrij kunnen gehouden worden. Daarom is het dan ook van belang om te kunnen terugvallen op een up- to-date EHBO kist, een tabel met de meest voorkomende blessures, de symptomen en wat men er bij eerste hulp kan aan doen, ... kortom het SpK medisch actieplan. Dit actieplan duidt ook aan welke administratieve stappen gezet moeten worden binnen het kader van de terugbetaling van de verzekering.

A. DeEHBOkistindekantinevanSportingKamphenhout

Wat dient er in de EHBO-kist te zitten

- O kleefpleisterbandage (bijv. acrylastic) 8 cm. (steun- en drukverband voor benen) O
- kleefpleisterbandage (acrylastic) 6 cm. (steun- en drukverband voor armen)
- O 1 flesje alcohol 100 cc. (desinfectie bij huidwonden) O 1
- flesje betadine jodium (idem)
- O 1 spuitbus chlooraethyl (koudeprikkel/pijnstilling)
- O 1 doosje compeed klein (bescherming bij schaafwonden) O 1
- doosje compeed groot (idem)
- O 1 driekante doek en 2 veiligheidsspelden (ontlasting arm bij schouder/armletsel) O 4
- gazen 10 x 10 (wondafdekking)
- O 1 rol hansaplast (idem)
- O 2 hydrofiele windsels 8 cm. (fixeren, wondafdekking, voetbalkousen ophouden) O 1
- ideaal zwachtel 8 cm. (steun en drukverband)
- O 1 schuimrubber polster 2 mm dik (tegendruk bij dreigende bloeditstoringen) O 2
- rollen leukotape 4 cm. (steun bij gewrichten en zwellingen)
- O 1 meter tubigrip D en E (fixatieverband)
- O 1 rol onderwrap (bescherming huid onder tape)
- O 1 verbandschaar (gebogen schaar met platte punten) O 1
- pincet (voor splinters)
- O 1 paar steriele handschoenen (bij bloedige wonden) O 1
- pak watten 25 gr. (bloedstelping/vuiltje uit oog)
- O enkele vaccinostyles (blarenprikkers) O 1
- tube Azaron (insectenbeten)
- O 1 doos zwaluwstaartjes (snijwonden, huidranden tegen elkaar)

Het spreekt voor zich dat de EHBO-kist ieder jaar aan een grondige controle zal moeten onderworpen worden. Deze niet limitatieve lijst kan helpen bij de evaluatie.

B. Administratieve procedure ingeval van blessure

Sporting Kampenhout probeert in de eerste plaats iedereen veilig te laten sporten, doch een kwetsuur of ongeval kan steeds voorvallen. Als lid van de KBVB is Sporting Kampenhout aangesloten bij het 'federaal solidariteitsfonds'. De tussenkomst van dit fonds is aan welbepaalde strikte voorwaarden onderworpen. Daarom is het belangrijk de hierna vermelde regels te respecteren.

BLESSURE

Het kan steeds voorvallen dat je te kampen krijgt met een blessure, de een al hardnekkiger dan de andere. Als het zover is overleg dit met je trainer, het is beter enkele weken rust te nemen en enkele trainingen en wedstrijden te missen dan je hele seizoen op de helling te zetten.

Indien je op doktersvoorschrift of uit eigen beweging enkele weken afwezig bent om een blessure de nodige tijd te geven te herstellen, verwittig dan steeds je trainer.

Verwittig de trainer ook steeds vooraf wanneer je de trainingen zal hernemen. Op die manier kan de trainer eventueel vooraf een aangepast programma voorzien.

AANGIFTE

Vraag aan uw ploegafgevaardigde of trainer een formulier 'aangifte van ongeval'. Dit formulier is ook te verkrijgen bij Andre Elinckx (Gerechtelijk Correspondent (GC) van Sporting Kampenhout. Bezorg dit formulier, na het invullen door de behandelende arts, **BINNEN DE WEEK**, samen met **EEN KLEVERTJE VAN DE MUTUALITEIT** aan de Jeugd-Coordinator/Technisch Verantwoordelijke Jeugd Opleiding (TVJO). Hou alle onkostennota's in verband met het sportongeval goed bij.

KINÉ BEHANDELINGEN

Het solidariteitsfonds kan tussenkomen in de kosten van een kiné-behandeling. Voorafgaandelijk aan elke reeks kiné-behandelingen dient bij de voetbalbond een vraag tot goedkeuring te worden ingediend. Indien er geen tijdige aanvraag gebeurde of indien de bond deze niet toestaat, wordt er niet tussengekomen in de behandelingskosten, die in dit geval ten laste van de speler zullen blijven...

Dus elke aanvraag tot kiné EERST aan Andre Elinckx (GC) overmaken en het antwoord van de voetbalbond afwachten.

GETUIGSCHRIFT VAN GENEZING

Bij genezing dient u het formulier 'getuigschrift van genezing' te laten invullen door de behandelende geneesheer en terug aan de Jeugd-Coordinator/Technisch Verantwoordelijke Jeugd Opleiding (GC) te bezorgen. Hij zal dan op zijn beurt ook jouw trainer verwittigen zodat je terug kan deelnemen aan de trainingen en wedstrijden. Het is niet toegelaten op te trainen of wedstrijden te spelen als het getuigschrift van genezing nog niet werd ingediend.

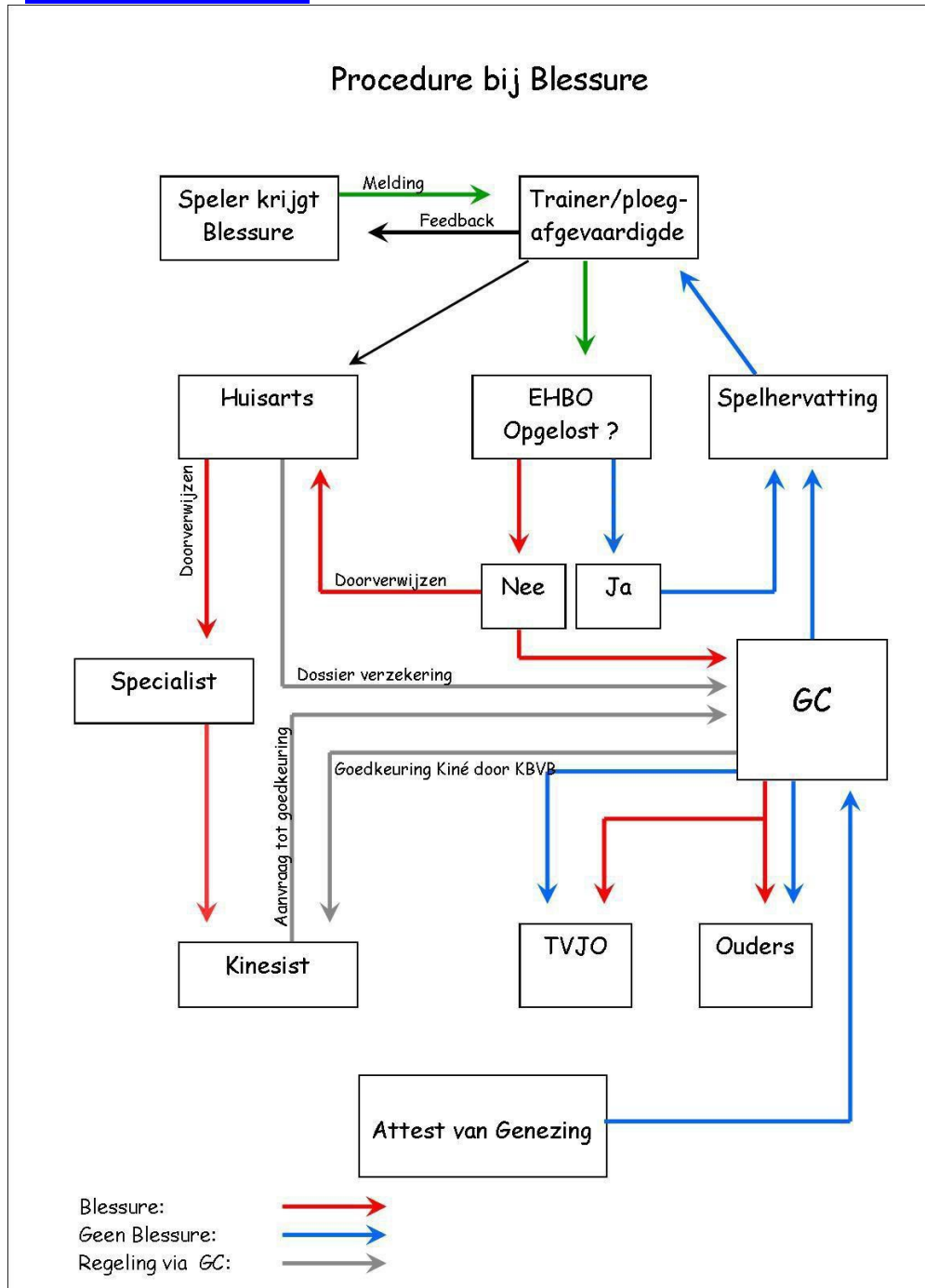
□ TERUGBETALING

*Vraag aan uw ziekenfonds een attest dat de niet door uw ziekenfonds terugbetaalde medische uitgaven aangeeft.

*Aan de kinesist vraagt u een getuigschrift van de geleverde prestaties.

Al deze documenten (getuigschrift van genezing, ziekenfondsattest, getuigschrift van de kinesist) dienen overgemaakt te worden aan Andre Elinckx (GC). Probeer alles zoveel mogelijk te bundelen zodat het dossier direct kan behandeld worden. Pas daarna kan terugbetaling volgen.

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij de Gerechtig Correspondent (GC) Andre Elinckx— andre.elinckx@telenet.be



C Praktisch actieplan in de verzorgingsfase

U vindt hierna een opsomming van de meest voorkomende blessures bij jeugdvoetballers. U krijgt bij ieder letsel een uitgebreide beschrijving van de blessure, de visuele kenmerken, de gevaren en de uit te voeren stappen / de to do's.

SCHAAFWOND

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-bovenste huidlagen geschaafd-pijn-bloeding, vuil in de wonde	<ul style="list-style-type: none">-ontsteking	<ul style="list-style-type: none">-wonde van binnenuit naar de randen reinigen met een gaaskompres met water en zeep of met een ontsmettingsproduct-vuiltjes verwijderen-wonde ontsmetten-wonde afdekken met pleister of compres

SPLINTER

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-splinter	<ul style="list-style-type: none">-ontsteking	<ul style="list-style-type: none">-indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is de splinter met pincet of naald verwijderen-wonde ontsmetten

INSECTENBEET

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-rood-pijn-jeuk-zwellling-eventueel angel	<ul style="list-style-type: none">-vergiftiging-steek in mond of keel	<ul style="list-style-type: none">-angel onmiddellijk verwijderen (schrappende beweging van de nagel)zwellling en pijn beperken door aanbrengen van een koud compresontsmetten-wonde afdekken met pleister of compres

NEUSBLOEDING

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
-bloeding uit de neus	-bloed in de keel door achteroverbuigen.	-hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding) -neus dichtknijpen (10') met beide wijsvingers net onder de neusbeenderen -niet snuiten gedurende 1 uur -als je bloedstelpende watten zou gebruiken, neem ze dan lang genoeg zodat een stukje uit het neusgat blijft steken. -indien het lang blijft duren, arts verwittigen

ERNSTIGE BLOEDING

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
-bloedverlies	-shock -bewusteloosheid.	-rechtstreekse druk op de wonde -ledemaat hoger plaatsen -speler laten liggen -drukkend verband aanbrengen -kleine wonden verzorgen zoals schaafwond en -dokterverwittigen

VERSTUIKING

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-pijn-bewegingsbeperking-zwellling-eventueel blauwe plekken		<ul style="list-style-type: none">-ledemaat hoger plaatsen-15' afkoelen-rust-bewegingsvermindering-steunverband of windel

ONTWRICHTING

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-abnormale stand-abnormale beweeglijkheid-erger pijn-zwellling		<ul style="list-style-type: none">-steun en rust geven aan het getroffen gewricht door draagdoek of opgerolde dekens (heup)-nooit zelf terug 'zetten'-dokter raadplegen

BREUK

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-abnormale stand, beweeglijkheid-erger pijn, zwellling-knarsen bij beweging-eventueel bloeding-open breuk: bot steekt naar buiten- door de huid	<ul style="list-style-type: none">-infectie bij open breuk-shock-verergering door beweging	<ul style="list-style-type: none">-ledemaat onbeweeglijk laten-ledemaat steunen-rust-dokter raadplegen

FLAUWVALLEN

WATZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-zwak, onwel-zwarte vlekken voor de ogen-plots bleek-koud aanvoelen	<ul style="list-style-type: none">-hersenletsel ten gevolge van onvoldoende bloedtoevoer	<ul style="list-style-type: none">-neerleggen-benen hoger dan de rest van het lichaam-koude kompressen op voorhoofd en in de nek-persoon vrij leggen (meer lucht)-spannende kleren losmaken-geleidelijk rechtop laten zitten

ZONNESTEEK

WATZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-rood aangezicht-hoofdpijn, duizeligheid-dorst, braakneigingen-snelle hartslag	<ul style="list-style-type: none">-uitputting-hersensbeschadiging-bewusteloosheid	<ul style="list-style-type: none">-uit de zon brengen-halfzittende houding-nooit platleggen-koude kompressen op het voorhoofd-afkoelen-kledij openzetten-after sun !!

HERSENSCHUDDING

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-lichtschuw-hoofdpijn-misselijkheid & braken-onrustig-duizelig-eventueel bewustzijnsverlies-geheugenverlies	<ul style="list-style-type: none">-hersenbeschadiging-hersenbloeding-hersenbeschadiging	<ul style="list-style-type: none">-uit het licht brengen-spannende kledij openen-ademhaling en hartslag controleren-dokter raadplegen

BLAREN

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-blaasjes gevuld met vocht of bloed	<ul style="list-style-type: none">-ontsteking	<p>gesloten blaar</p> <ul style="list-style-type: none">-dichtlaten, eventueel pleister-enkel indien hinderlijk: ontsmetten, open prikken, drukkend verband <p>open blaar</p> <ul style="list-style-type: none">-omgeving ontsmetten-los hangende velletjes losknippen-ontsmetten: drukkend verband bloedblaarweinig last dichtlaten

BRANDWONDEN

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-rood-licht gezwollen-zeer pijnlijk-eventueel blaren	<ul style="list-style-type: none">-ontsteking	<ul style="list-style-type: none">-15' à 20' koud stromend water over de wonde laten vloeien-steriel afdekken bij blaren-noot: blaren openprikken, olie, boter of melk erop aanbrengen-zalven bemoeilijken de diagnose-steeds de dokter raadplegen-vaccinatie voor tetanus (klem) navragen

SNIJWONDE

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-pijn-bloed-snede-eventueel vuil	<ul style="list-style-type: none">-ontsteking-achter blijven van vreemde voorwerpen, bv. glas	<ul style="list-style-type: none">-ontsmetten-pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen-bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking:-dokter raadplegen

HYPERVERTILATIE

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-snelle ademhaling· tintelingen in handen, voeten en(rond e -mond· duizeling· verkrampen van handen en· voeten opgejaagd· zenuwachtig	<ul style="list-style-type: none">-flauwvallen	<ul style="list-style-type: none">-laten in- en uitademen in een plastic zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen-geruststellen-eventueel een slag in de gezicht brengen om de speler te verschrikken zodat snelle ademhaling stopt

SPIERKRAMPEN

WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none">-krampen-functievermindering van de spieren	<ul style="list-style-type: none">-spierscheur	<ul style="list-style-type: none">-de spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen-zachtjes wrijven over de getroffen spier

EPILEPSIE

DEFINITIE	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<p>epilepsie is geen ziekte: het is een ziektebeeld, een symptoom van een aangeboren of verworven hersenafwijking.</p> <p>petit mal: een moment van afwezigheid, staren met de ogen; de speler herinnert er zich nadien niks meer van.</p> <p>grand mal: flauwvallen, (symmetrische) schokken met armen, benen en hoofd, wegdraaien van ogen, urineverlies, bijten op de tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling</p>		<ul style="list-style-type: none">-raadpleeg een arts-speler laten schokken, zorg dat hij/zij zich niet kwetst-bij een grand mal iets tussen de tanden steken; eenmaal de tanden op elkaar, niets doen. Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)

ASTMA

DEFINITIE	WAT ZIE IK?	WAT DOE IK?
<p>-aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelbaarheid bij inspanning, -allergie, zenuwachtigheid</p>	<p>-kortademigheid, -zenuwachtigheid, angstig, piepend, eventueel blauwkleurige huid, treedt op in aanvallen</p>	<ul style="list-style-type: none">-raadpleeg een arts-recht doen staan, schouders naar achter, borstkas opentrekken-de puffers die de speler bijheeft, gebruiken volgens de aanwijzingen

LETSEL AAN DE GESLACHTSDELEN

DEFINITIE	WAT ZIE IK?	WAT DOE IK?
<p>Trappen of slagen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn altijd zeer pijnlijk. Meestal gaat het om voorbijgaande ongemakken maar er kunnen ook inwendige organen geraakt zijn.</p> <p>Voor de frequentere, minder ernstige letsels bestaan er een aantal middelen om de sporter snel weer op de been te krijgen.</p>	<ul style="list-style-type: none">-De speler valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen aan de geslachtsdelen.-De speler heeft zeer veel pijn.-Er kan een bloeding en zwelling optreden.	<ul style="list-style-type: none">-Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken;-stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen.-Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt.-In geval van zwelling: koelen.-Andere mogelijkheid om de pijn te verzachten: met de speler in ruglig en de benen opgetrokken, een lichte druk geven op de benen tot de knieën tegen de borst komen. Probeer dit niet te doen indien het slachtoffer dit niet wenst.-Laat het slachtoffer urineren.

TANDLETSEL

DEFINITIE	WAT ZIE IK?	WAT DOE IK?
<p>Bij een botsing of val gebeurt het wel eens dat tanden worden losgeslagen. Ook door een slag van een elleboog worden tanden uitgeslagen of beschadigd.</p> <p>Een tandletsel geneest zelden spontaan, een behandeling door een tandarts is noodzakelijk. Mits snel ingrijpen kan in vele gevallen de tand gered worden.</p>	<p>- Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn. Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer.</p> <p>Meestal staan de lippen gezwollen.</p>	<p>Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden.</p> <p>Tanden die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden zodat ze niet volledig loskomen. Enkel een tand die zo loshangt dat hij er bijna uitvalt, mag men zachtjes terugduwen.</p> <p>Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk (binnen de 30 minuten) naar de tandarts gebracht worden. De tand moet worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond (onder de tong of in de wangplooï) maar het kan ook in een met speeksel bevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden. Leg de tand zeker niet in een doosje want als hij uitdroogt, is hij verloren.</p> <p>Raadpleeg steeds een tandarts.</p>

STEKEN IN DE ZIJ

DEFINITIE	WAT ZIE IK?	WAT DOE IK?
<p>Bij forse en langdurende inspanningen kan een speler steken in de zij voelen.</p> <p>Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt.</p> <p>Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig.</p>	<p>- speler stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met hand in de zij</p>	<ul style="list-style-type: none">- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.- Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken)- Laat de persoon eventueel op de rug liggen

Tot slot enkele nuttige nummers en noodnummers

Algemene Oproepen	politie	101
	Brandweer, ziekenwagen	100
	ziekenwagen (niet dringend vervoer)	1911
Lokale Politie	Gemeentehuisstraat 16 - Kampenhout	016/314840
Antigif centrum		070/245.245
Rode Kruis Kampenhout-Herent	Groenstraat 112A - 3020 Herent	0473/33.53.53
Wachtdienst dokters		016/58.90.00
Eric Meuleman EHBO SK Kampenhout		0492/33.85.50
Dr Pauwel De Hertogh		016/65.08.70
Andre Elinckx GerechtelijkCorrespondent		016/65.78.36

