

VLTC



Vrij van Blessures

Eerste hulp bij sportongevallen (EHBSO)

Veel sportblessures op de tennisbaan zijn te voorkomen maar helaas niet allemaal. Een goede en snelle eerste hulp bij sportongevallen is in dat geval belangrijk. Het herstel van een blessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp geboden wordt. De informatie in deze EHBSO folder behandelt de belangrijkste blessures die op de tennisbaan kunnen voorkomen en hoe je zelf stapsgewijs dient te handelen hierbij. Stapsgewijs wordt er uitgelegd wat je moet doen bij een blessure om erger te voorkomen.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Aanpak EHBSO	3
Alarmeren	4
Belangrijke telefoonnummers	4
Bewusteloosheid en flauwvallen	5
Pijn op de borst, een hartaanval?	6
Blaren	8
Bloedhygiëne en wonden	9
Bloedneus en neusbreuk	10
Epilepsie	11
Kneuzingen en letsels aan gewrichten, botten en spieren	12
Verstuikte enkel	13
Spierscheur: zweepslag	14
Kramp	15
Pijnlijke pols na een val	16
Volledige EHBSO-kit	17
Registratieformulier ongeval	18

Inleiding

EHBSO (eerste hulp bij sportongevallen) richt zich op het verlenen van hulp aan mensen die zich blesseren tijdens het sporten. Sportongevallen verschillen niet veel van andere ongevallen. Als EHBO'er kun je hierin een belangrijke taak hebben. Je moet de ernst van de situatie op dat moment kunnen inschatten en daarnaast moet je weten hoe je een blessure op de juiste manier behandelt. De communicatie met de tennis(st)er is daarbij van belang.

Doel van de informatie EHBSO

Grote sportevenementen zijn vaak goed georganiseerd met een goede medische opvang en EHBO'ers. Bij VLTC en kleinere evenementen die hier georganiseerd worden is dit vaak niet zo. Daar zorgen nu meestal mensen zonder EHBSO diploma en vrijwilligers voor de opvang van ongevallen op de tennisbaan. Wil je graag weten wat je moet doen wanneer er een sportongeval plaatsvindt? Lees dan de informatie in deze EHBSO folder goed door zodat je weet hoe je een sportongeval goed aanpakt.

Aanpak EHBSO

Doet zich een sportongeval met verwondingen voor? Volg dan de volgende stappen.

1. Het sportongeval vindt plaats. Omstanders zien de tennis(st)er liggen.
2. Probeer de situatie eerst te overzien. Probeer een inschatting te maken van de ernst van het ongeval. Bekijk hiervoor de verwonding van de tennis(st)er. Beoordeel de situatie in eerste instantie intuïtief door de volgende twee vragen te beantwoorden.
 - Is de situatie acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de tennis(st)er, of op langer termijn? Of is er risico op zo'n situatie? Zo ja, dan is er met spoed deskundige hulp nodig. Bel dan zo spoedig mogelijk 1-1-2.
 - Is de situatie niet acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de tennis(st)er? Vraag jezelf dan af of je de situatie zelfstandig kunt beoordelen en behandelen. Twijfel je hieraan? Ga dan samen naar de huisarts of de EHBO van het ziekenhuis. Of zorg dat de tennis(st)er hier zelf naartoe gaat.
3. Neem als EHBSO'er de leiding over de situatie en zorg voor een taakverdeling.
4. Kun je de situatie zelfstandig goed beoordelen en behandelen? Behandel de verwonding dan op de juiste manier zodat er geen verdere schade ontstaat.
5. Heeft de tennis(st)er na jouw behandeling nog deskundige hulp nodig? Ga dan samen naar de huisarts of de EHBO van het ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de tennis(st)er zelf naartoe gaat.

Alarmeren

Schat je in dat het een ernstig sportongeval is? En dat de situatie bedreigend is voor het leven of de gezondheid van de tennis(st)er op lange termijn? Of is er risico op zo'n situatie? Dan is er met spoed deskundige hulp nodig en moet je alarmeren. Denk bijvoorbeeld aan een hartstilstand of een open beenbreuk.

Hoe handel je?

- Bel 1-1-2!
- Vertel WAAR hulp nodig is en welke DIENST je nodig hebt: politie, brandweer of ambulance. Je wordt dan doorverbonden met de hulpverleningsdienst.
- Vertel wat er aan de hand is

Belangrijke telefoonnummers

Alarmnummer	1-1-2
Huisartsenpost Veldhoven De Run 4600 5504 DB Veldhoven	0900-1232024

Bewusteloosheid en flauwvallen

Hoe herken je bewusteloosheid

Bij bewusteloosheid reageert een tennis(st)er niet meer op signalen uit zijn of haar omgeving. Hij reageert niet als je hem aanspreekt en aan de schouders schudt.

Bewusteloosheid kan duiden op een verstoorde werking van de hersenen. Dit signaal geeft aan dat er duidelijk iets ernstigs aan de hand is. Stoornissen in het bewustzijn zijn altijd een reden om 1-1-2 te bellen!

Oorzaken van bewusteloosheid

Bewusteloosheid kan bijvoorbeeld ontstaan door een val, slag of stoot tegen het hoofd. Bijvoorbeeld als een bal hard tegen het hoofd aan komt. Of als twee spelers elkaar met het hoofd raken tijdens het tennissen. Er zijn ook andere oorzaken mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan epilepsie of een 'hypo' (ernstig suikergebrek) bij tennis(st)ers met suikerziekte (diabetes).

Hoe herken je iemand die flauwvalt?

Neemt de bloedtoevoer naar de hersenen even af? Dan vermindert het bewustzijn voor een korte periode, waardoor iemand flauwvalt. Een tennis(st)er die dreigt flauw te vallen, is te herkennen aan;

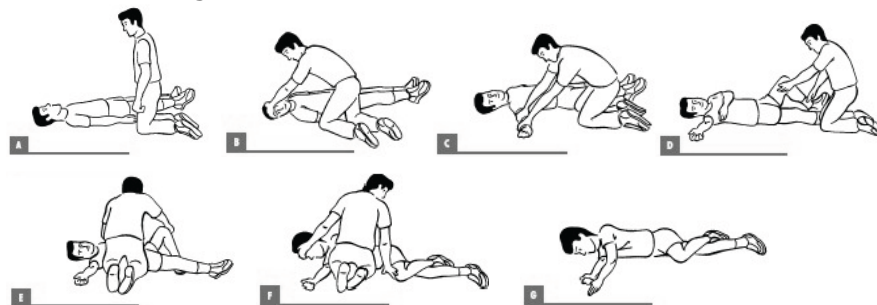
- Plotseling bleek worden
- Plotseling zweten
- Geeuwen
- Zich duizelig voelen

Oorzaken flauwvallen

Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door honger, uitputting en bloedarmoede. Maar ook door psychische oorzaken zoals emotie, schrik of pijn.

Hoe handel je?

1. Is een tennis(st)er niet (helemaal) bij bewustzijn? Laat hem of haar dan liggen.
2. Maak knellende kleding los en zorg voor frisse lucht.
3. Probeer met de tennis(st) te praten en laat hem of haar niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren.
4. Komt de tennis(st)er snel bij? Laat hem of haar dan ongeveer 10 minuten liggen. Heeft de tennis(st)er na jouw behandeling nog deskundige hulp nodig? Ga dan samen naar de (huis)arts of de EHBO van het ziekenhuis. Of zorg hiervoor dat de tennis(st)er hier zelf naartoe gaat.
5. Blijft de tennis(st)er bewusteloos? Laat dan iemand met kennis van EHBO de ademhaling controleren en de tennis(st)er reanimeren als dit nodig is. Is er niemand met EHBO kennis aanwezig? Handel dan volgens stap 6.
6. Blijf zelf bij de tennis(st)er. Geef iemand anders de opdracht 1-1-2 te bellen.
7. Leg de bewusteloze tennis(st)er (als reanimatie niet nodig is) op zijn zij met de mond schuin naar de grond gekeerd. (zie onderstaande plaatjes) Zo voorkom je dat de tennis(st)er mogelijk stikt in zijn eigen tong of braaksel.
8. Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de luchtweg waarschijnlijk belemmerd door bijvoorbeeld braaksel of bloed. Maak met een gaasje of schone doek de mondholte schoon.
9. Dek de tennis(st)er af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.



Pijn op de borst, een hartaanval?

Oorzaken van pijn op de borst

Pijn op de borst, die erger wordt tijdens het inspanssen en weer afneemt tijdens rust, wordt ook wel angina pectoris genoemd. Dit is een hart- en vaat ziekte die wordt veroorzaakt door slagaderverkalking (atherosclerose). Bij slagaderverkalking ontstaan er vernauwingen in de kransslagaderen bij het hart. Deze kransslagaderen regelen de bloedvoorziening van het hart. Hierdoor kan bij inspanning minder bloed en zuurstof naar het hart worden getransporteerd en kan er pijn op de borst ontstaan. In het ergste geval zijn de kransslagaderen volledig verstopt raken, dan spreken we van een hartaanval of hartinfarct.

Klachten die optreden

Je herkent een zuurstofgesprek door een vernauwing van de kransslagaderen aan:

- Plotselinge, pijnlijke druk op de borst
- Uitstraling van pijn en drukkend gevoel naar de kaak, schouder of arm
- Onrustig gevoel
- Bleek zien
- Misselijkheid
- Klam gevoel en overmatig zweten

Hoe handel je?

1. Adviseer de tennis(st)er rustig te gaan liggen of te gaan zitten
2. Vraag de tennis(st)er of hij of zij deze klachten eerder heeft gehad en of hij of zij hiervoor medicatie heeft van een arts. bel zo snel mogelijk 1-1-2. Pijn op de borst kan ook andere (minder erge) oorzaken hebben. Maar neem

nooit onnodig risico bij twijfel over de oorzaak van de pijn op de borst en bel 1-1-2.

Een hartaanval, hoe handel je?

Bij een hartstilstand is er acuut levensgevaar. Direct starten met reanimeren en het aansluiten van een AED redt levens. Door te reanimeren neemt u de bloedsomloop en ademhaling over van het slachtoffer. U stelt de hersenfunctie veilig en overbrugt u de tijd tot de AED of de ambulance er is.

Volg deze 6 stappen bij een hartstilstand:

1. Controleer het bewustzijn

Schud voorzichtig aan de schouders en vraag: 'Gaat het?'

Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer. Roep om hulp.



2. Controleer ademhaling

Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achteren om de luchtweg te openen.

Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift).

Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is.

Geen normale ademhaling?



3. Bel direct 112 (of laat bellen)

Vraag om een ambulance.

Zeg dat het om een reanimatie gaat.

Vraag om een AED of haal zelf de AED

Een AED is een apparaat dat een elektrische schok toedient, waardoor het hartritme kan herstellen.



4. Start direct met 30 borstcompressies

Zet uw handen midden op de borstkas.
Duw het borstbeen 5 à 6 cm in.
Doe dit 30 keer in een tempo van tenminste 100 keer per minuut (maximaal 120 per minuut).
Duw niet met de vingers op de ribben, om te voorkomen dat er ribben breken.



5. Beadem 2 keer

Doe de kinlift (zie stap 2).
Kantel het hoofd naar achteren.
Knijp de neus dicht.
Pas mond-op-mondbeademing toe.
Beadem 1 seconde zó dat de borstkas omhoog komt (kijk naar de borstkas).
Laat het slachtoffer uitademen.
Beadem in totaal 2 keer.
Ga door met reanimatie en wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen.
Als er een 2e hulpverlener is: wissel elke 2 minuten.
Onderbreek de reanimatie altijd zo kort mogelijk.



6. Als de AED er is
Onderbreek de borstcompressies zo kort mogelijk.
Ontbloot de borstkas.
Zet de AED aan.
Doe altijd wat de AED zegt.
Bevestig de elektroden.
Volg de opdrachten van de AED op, totdat de ambulancezorgverleners zeggen dat u mag stoppen.



Blaren

Hoe herken je blaren?

Een blaar is een blaasje op de huid dat met vocht is gevuld. Het vocht kan heldergeel van kleur zijn of bloedkleurig. In dit laatste geval is er sprake van een bloedblaar.

Oorzaken van blaren

Een blaar kan ontstaan door verbranding, bevriezing, voortdurende druk of wrijving. Bij tennis(st)ers komt de oorzaak wrijving het meeste voor. Vooral als een tennis(st)er net nieuwe schoenen draagt. Dan kunnen er na een training of wedstrijd 1 of meerdere blaren ontstaan op de voet of hak. Zijn blaren ontstaan door druk of wrijving? En is de onderhuidse druk te groot en de pijn te erg? Dan mogen de blaren doorgesproken worden. Volg hiervoor onderstaande stappen.

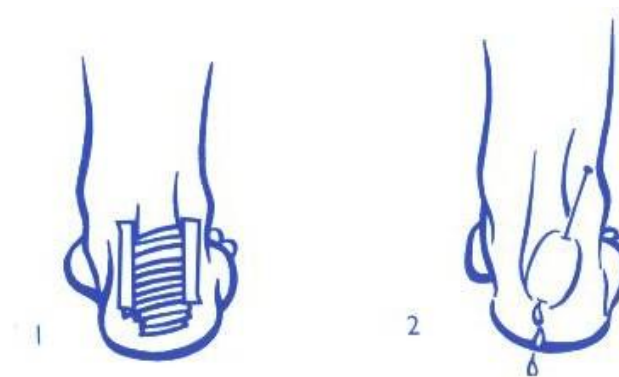
Hoe handel je?

1. Plak een dichte blaar dakpansgewijs af met reepjes kleefpleister of andere speciale blarenpleisters. (zie linker tekening)
2. Prik de blaar door als de druk te groot en te pijnlijk is. (zie hiervoor stap 3 t/m 7)
3. Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel. (jodium of alcohol)
4. Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald. Houd de naald vooraf even in een vlam om te ontsmetten. Laat deze niet zwart worden.
5. Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door. (zie rechter tekening)
6. Druk het vocht eruit met een steriel gaasje.
7. Ontsmet de blaar achteraf met ontsmettingsmiddel. (jodium of alcohol)

8. Dek de doorgesproken blaar af met een wondpleister of met een steriel gaasje met reepjes kleefpleister.

Hoe voorkom je blaren?

- Draag sokken zonder naden.
- Zorg voor goed passende schoenen, schuiven de voeten teveel in de schoenen? Zorg dan voor een aangepaste inlegzool.
- Het kan prettig zijn om de gevoelige huid te beschermen met bijvoorbeeld 'second skin' of duoderm.
- Draag schone en droge sokken.
- Plak wat stroken (sport)tape op de 'risicoplek' (bijvoorbeeld op de hiel of tussen de tenen) en smeer een laagje vaseline over de tape.



Bloedhygiëne en wonden

Hoe herken je wonden?

Een wond herken je aan bloedverlies. Is er sprake van een schaafwond of snijwond met weinig bloedverlies? Dan is dit een oppervlakkige wond. Is er een sprake van een snijwond met veel bloedverlies? Dan is er sprake van een diepe wond. Als EHBSO'er schat je de ernst van de wond in door ernaar te kijken.

Bloedhygiëne, hoe handel je?

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals aids en hepatitis B. goede bloedhygiëne is daarom erg belangrijk. Er bestaat namelijk een reëel besmettingsgevaar bij het verzorgen van wonden. Je eigen veiligheid zet je voorop door bloedcontact te vermijden!

1. Zorg voor een complete EHBSO-kit, zodat je voldoende materialen hebt om wonden te kunnen behandelen. Was je handen met zeep voor het na het verzorgen van de wond.
2. Draag handschoenen (als deze aanwezig zijn) als je een wond behandelt.
3. Stelp de bloeding door rechtstreeks druk op de wond uit te oefenen.

Diepe wonden met veel bloedverlies. Hoe handel je?

Heeft iemand een wond met veel bloedverlies in korte tijd? Stop of verminder dit bloedverlies dan zo snel mogelijk.

1. Laat de tennis(st)er altijd liggen.
2. Breng het gewonde lichaamsdeel omhoog en oefen druk uit op de wond met een steriel wonddrukverband. Is er geen EHBSO-kit aanwezig? Zoek dan naar alternatieven waarmee je druk op de wond kunt uitoefenen. (bijvoorbeeld een kledingstuk of handdoek)

3. Stopt de bloeding? Leg dan een kompres aan. (bij voorkeur niet-klevend)
4. Stopt de bloeding niet en verslechtert de situatie? Geef iemand dan opdracht 1-1-2 te bellen.
5. Stopt de bloeding niet en verslechtert de situatie daarbij niet? Ga dan samen naar de (huis)arts of EHBO van het ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de tennis(st)er er zelf naartoe gaat.

Oppervlakkige wonden met weinig bloedverlies. Hoe handel je?

1. Is de oppervlakkig wond klein? Spoel deze dan schoon met water.
2. Is de oppervlakkige wond groot? Dek deze dan steriel af met een verband of pleister.
3. Laat de wond daarna zoveel mogelijk drogen aan de lucht. Dit bevordert het genezingsproces.
4. Heb je het vermoeden dat een snijwond gehecht moet worden? Ga dan samen naar de (huis)arts of EHBO van het ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de tennis(st)er er zelf naartoe gaat.

Bloedneus en neusbreuk

Hoe herken je een bloedneus en neusbreuk?

Een bloedneus kan ontstaan door bijvoorbeeld een val, elleboog of harde bal. In ernstige gevallen kan een bloeduitstorting in het neustussenschot ontstaan. Of de neusbotjes kunnen breken. We spreken dan van een neusbreuk, herkenbaar aan het scheef staan van de neus.

Hoe handel je?

Als EHBSO'er kun je begeleiding geven bij het stelpen van een bloedneus. Het vast stellen van een neusbreuk wordt niet van je verwacht. Je kan natuurlijk wel het vermoeden hebben van een breuk door een afwijkende stand van de neus. Of na een krakend geluid bij een botsing.

Bloed kan besmettelijk zijn, vermijd daarom bloedcontact. (zie hoofdstuk bloedhygiëne en wonden) gebruik handschoenen of vraag de speler zelf de bloedneus te stelpen.

1. Laat de tennis(st)er zitten met het hoofd iets voorover (zie afbeelding).
2. Vraag de speler om eventueel één keer zijn/ haar neus te snuiten. LET OP: is de bloedneus veroorzaakt door een slag of stoot tegen het hoofd (niet tegen de neus) dan mag de neus niet worden gesnoten! Schedel- en aangezichtsletsel kunnen ook een bloeding uit de neus veroorzaken. Is er sprake van een schedelbasisbreuk? Dan kan snuiten slijm en bloed in de schedelholte persen.
3. Knijp de neusvleugels op het neustussenschot dicht (onder het harde gedeelte van de neus).
4. Houd dit 10 minuten vol.
5. Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed uit de neus op te vangen.
6. Is de bloeding na 10 minuten nog niet gestopt? Of vermoed je een neusbreuk? Raadpleeg dan een (huis)arts of de EHBO van een ziekenhuis.



Epilepsie

Hoe herken je epilepsie?

Een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkeling in van een gebied in de hersenen. Een epilepsieaanval kun je herkennen aan schoksgewijze bewegingen in één of meer spieren. Soms verliezen spelers soms het bewustzijn gedurende 3 tot 15 minuten. En krijgen zij (bloederig) schuim in de mond. Bij een epilepsieaanval laten zij vaak hun urine lopen. De meeste aanvallen zijn na enkele minuten voorbij.

Hoe handel je?

1. Zorg dat de tennis(st)er zich niet kan verwonden. Maak de directe omgeving vrij van obstakels en leg iets zachts onder het hoofd. Of bescherm het hoofd tegen stoten met je handen.
2. Probeer de tennis(st)er niet in bedwang te houden, maar begeleid bewegingen van armen en benen.
3. Zorg er na een aanval voor dat de tennis(st)er goed kan blijven ademen. Leg de speler op de zij.
4. Maak knellende kleding los.
5. Blijven de aanvallen elkaar opvolgen? Laat dan iemand 1-1-2 bellen.

Kneuzingen en letsels aan gewrichten, botten en spieren

Kneuzing, ontwrichting of breuk?

Hoe herken je een kneuzing, ontwrichting of breuk?

Het is lastig om als leek een botbreuk van een kneuzing of ontwrichting te onderscheiden. Dit wordt ook niet van je verwacht. Een kneuzing, ontwrichting of breuk herken je direct aan:

- Pijn
- Zwelling
- Het niet kunnen gebruiken of belasten van het lichaamsdeel
- (blauw) Verkleuring

Bij een ontwrichting of botbreuk staat het lichaamsdeel soms ook in een abnormale stand met een abnormale beweeglijkheid.

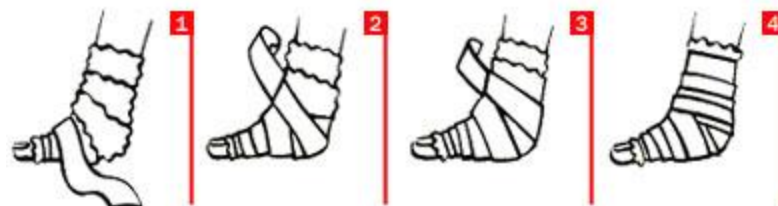
Hoe handel je bij een kneuzing?

Als EHBSO'er verleen je eerste hulp als een tennis (st)er gewond is geraakt door een kneuzing of een verstuiking. Je past dan de

RICE-regel toe:

1. Koel de verwonding minimaal 10 minuten water, ijs of een cold pack. Leg altijd een doek tussen de huis en het ijs of cold pack. Koelen geeft een prettig gevoel en vermindert de zwelling. Vermeerderd de pijn juist hierdoor? Stop dan met koelen.
2. **R**: rest. Laat de speler rusten.
3. **I**: immobilisation. Zorg ervoor dat de speler het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt om op te steunen.
4. **C**: compression. Leg een drukverband aan. Bij voorkeur door een EHBSO'er (zie afbeelding).
5. **E**: elevation. Plaats het lichaamsdeel omhoog.

6. twijfel je over de ernst van de verwonding? Ga dan samen naar de (huis)arts of EHBO van het ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de tennis(st)er er zelf naartoe gaat.
7. Je mag een kneuzing of verstuiking in ieder geval niet masseren! Hierdoor kunnen de klachten juist langer aanhouden!



Hoe handel je bij een botbreuk of ontwrichting?

1. Houdt het gewonde lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk.
2. Bel bij een gebroken been 1-1-2 zodat je het slachtoffer op een verantwoorde manier kunt laten vervoeren. Bij een beenbreuk kan er namelijk sprake zijn van onzichtbaar bloedverlies.
3. Ga met een gebroken enkel of arm direct samen naar de (huis)arts of naar de EHBO van het ziekenhuis. Laat het slachtoffer de gewonde arm ondersteunen.
4. Pas de RICE-regel niet toe bij een botbreuk of ontwrichting.

Verstuikte enkel

Hoe herken je een verstuikte enkel?

Een verstuikte enkel ontstaat meestal doordat de enkel plotseling naar binnen of buiten klapt. Bij het zwikken of verstuiken van de enkel kunnen enkelbanden verrekken, ernstig inscheuren of afscheuren. Er kan door het zwikken ook een breuk ontstaan in de botten rondom de enkel. Een verstuikte enkel herken je aan:

- Pijn (meestal aan de buitenkant van de enkel)
- Zwelling rondom de enkel
- Niet kunnen staan of steunen op de enkel
- (blauw) Verkleuring

Hoe handel je?

1. Laat de schoen aan! En vraag de speler of de enkel belast kan worden. Ondersteun de speler indien nodig. Kan de speler de voet niet belasten en geeft deze pijn aan, aan de binnenkant én buitenkant van de enkel? Stuur de speler dan naar de EHBO van het ziekenhuis. Er is dan een aanzienlijke kans op een breuk.
2. Kan de voet wel belast worden? Trek dan de schoen pas uit en dien dan de RICE-regel toe.
3. Laat de speler de volgende dag contact opnemen met huisarts of fysiotherapeut voor het laten intapen van de enkel.

Spierscheur: zweepslag

Hoe herken je een spierscheur?

Door een plotselinge, snelle of krachtige beweging kan een spier geblesseerd raken. Door bijvoorbeeld het trekken van een sprint waarbij er plotseling met veel kracht aan de spieren getrokken wordt. Wordt er in de sprint een pijscheut gevoeld dan kan er sprake zijn van een spierbeschadiging. In lichte gevallen is er sprake van een verrekking. In ernstige gevallen is er sprake van een spierscheur. Een spierscheur komt vaak voor in de kuit en wordt dan zweepslag genoemd. Ook in de spieren aan de voorkant van het bovenbeen (quadriiceps) of aan de achterkant van het bovenbeen (hamstrings) kan een spierscheur of een verrekking optreden. Dit is vooral het geval bij herhaaldelijk intensief sprinten. Je herkent een spierscheur aan:

- Pijn die plotseling optreedt (lijkend op een messteek op zweepslag)
- Gedeukte en/ of abnormale spierbuik, boven of onder de betreffende plek
- Blauwe verkleuring onder de betreffende plek (enkele uren of dagen na trauma)
- Blijvende stijfheid van de getroffen plek

Hoe handel je?

Als EHBSO'er verleen je eerste hulp als een speler gewond raakt aan de spieren.

1. Pas de RICE-regel toe.
2. Na deze eerste handelingen kan in principe worden afgewacht totdat de klachten verminderen. Merkt de speler binnen 48 uur geen vermindering van pijn? En kan hij de getroffen spier nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een arts of fysiotherapeut.

Hoe herken je een zweepslag?

Een plotselinge, felle pijscheut in een spier wordt ook wel zweepslag genoemd. Een zweepslag komt het meest voor in de kuitspier of de achterzijde van de bovenbeenspieren (hamstrings). Maar kan eigenlijk in alle spieren voorkomen. Een zweepslag kan wijzen op een kleine verrekking van een spier. Een scheur in de spier is echter ook mogelijk. Een zweepslag herken je aan:

- Plotselinge pijscheut in de spier (als een messteek of alsof iemand iets tegen je aan gooit)
- Niet verder kunnen sporten, niet op het been kunnen staan en/ of functieverlies van de aangedane spier
- Pijn bij het aanspannen en rekken van de spier
- Zwelling van de aangedane spier
- Blauwe plek bij de aangedane spier

Hoe handel je?

1. Vraag de speler of het aangedane been nog belast kan worden.
2. Pas dan de RICE-regel toe.
3. Na deze eerste handelingen kan in principe worden afgewacht totdat de klachten verminderen. Merkt de speler binnen 48 uur geen vermindering van pijn? En kan hij de getroffen spier nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een arts of fysiotherapeut. Merkt de speler dat de pijn de eerste 48 uur minder wordt? En dat de spier met minder pijn bewogen kan worden? Dan is er sprake van een lichte blessure.

Kramp

Kramp kan regelmatig voorkomen bij tennis(st)ers. Het kan duiden op oververmoeidheid van de spier. Maar kan ook ontstaan door verwonding van de spier. Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Kramp komt vaak voor in de kuitspier of in de voeten.

Hoe handel je?

1. Laat de tennis(st)er ontspannen liggen of zitten.
2. Probeer de verkramping eruit te krijgen door de aangedane spier losjes te schudden.
3. Helpt schudden niet? Probeer dan het volgende bij kramp:
 - In de kuitspier: strek het been en trek de tenen naar de neus toe. Laat daarna even los. Herhaal indien nodig (Afb. 1).
 - Onder de voet: probeer de tenen zoveel mogelijk richting het scheenbeen te bewegen (Afb. 2).
 - Achterkant van het bovenbeen: strek het been en breng de romp richting het gestrekte been (Afb. 3).



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3

Pijnlijke pols na een val

Het polsgewricht is een kwetsbaar gewricht. Er kunnen zich verschillende situaties voordoen waarbij een speler zich verstart, struikelt of valt en dan zichzelf opvangt met de hand en pols van de arm die uitgestrekt is. Het lastig om als leek een breuk of een kneuzing te onderscheiden. Dit wordt ook niet van je verwacht.

Een kneuzing en/ of breuk herken je direct aan:

- Pijn
- Zwelling van de pols
- Bewegen van de pols is pijnlijk
- Blauwverkleuring rond het gewricht

Hoe handel je?

1. Vraag de tennis(st)er of de pols bewogen kan worden (op en neer draaiende beweging)
2. Kijk goed naar de hand, pols en de onderarm: beoordeel of de stand van de botten normaal is
3. Vraag de tennis(st)er of deze denkt door te kunnen spelen zonder hulpmiddelen en pijn. Is dit mogelijk dan kan speler zijn spel vervolgen. Is dit niet mogelijk? En is er sprake van kneuzing? Pas dan de RICE-regel toe.
4. Geeft de RICE-regel geen verlichting en kan de speler de pols daarna nog steeds niet bewegen? Raadpleeg dan een arts voor verder advies
5. Vermoed je een botbreuk? Ga dan direct samen naar de (huis)arts of EHBO van het ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de speler hier zelf direct naar toe gaat. Laat de speler zelf de gewonde pols ondersteunen

Volledige EHBSO-kit

Helaas zijn blessures niet altijd te voorkomen. In zulke gevallen is een volledige EHBSO-kit noodzakelijk. Alleen met zo'n kit beschik je over materialen waarmee je blessures gericht kunt behandelen.

EHBSO-kit: de eisen

Het bestuur van een tennisvereniging moet zorgen voor de aanwezigheid van een volledige EHBSO-kit.

- De kit moet bij iedere training, wedstrijd of evenement aanwezig zijn
- Deze kit mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan
- De kit moet binnen 30 seconden op plaats van ongeval aanwezig kunnen zijn
- De inhoud van de EHBSO-kit dient regelmatig gecontroleerd en aangevuld te worden
- De volgende materialen moeten sowieso in de EHBSO-kit zitten

Wondverzorging

- Plastic handschoenen
- Ontsmettingsmiddel (jodium/ alcohol)
- Assortiment pleisterstrips
- Snelverband
- Wondsnelverband
- Steriel gazen
- Witte watten
- Zelfhechtend fixatiezwachtel
- Hechtpleisters
- Zwaluwstaartjes

Gewrichtsondersteuning

- Ideaal zwachtel
- Synthetische watten
- Mitella (doek met drie kanten)
- Sporttape

Diversen

- AED (Automatische externe defibrillator)
- Blarenprikkers- / naalden
- Verbandschaar
- Vaseline
- Veiligheidsspelden
- Pincet
- Cold – pack in de vriezer
- Beademingsmasker
- Printjes van deze folder VLTC Blessure vrij

Registratieformulier ongeval

Graag dit formulier invullen als er een ongeval heeft plaatsgevonden. Dit dient ter evaluatie van het ongeval en het EHBSO plan. Alvast dank!

1.

Soort ongeval:

Hoeveel personen aanwezig tijdens ongeval:

Hoe is de eerste hulp verleend?:

2.

Soort ongeval:

Hoeveel personen aanwezig tijdens ongeval:

Hoe is de eerste hulp verleend?:

3.

Soort ongeval:

Hoeveel personen aanwezig tijdens ongeval:

Hoe is de eerste hulp verleend?:

4.

Soort ongeval:

Hoeveel personen aanwezig tijdens ongeval:

Hoe is de eerste hulp verleend?: