



EHBSO

Bea Coenen
Hanne Janssen

EHBSO

1. Blessurepreventie

2. EHBO-koffer

3. Blessures

EHBO

1. Blessurepreventie

- Warming-up
- Stretching
- Cooling down
- Aangepast materiaal/ voeding
- Contact coach
- Drugs/doping
- Medisch plan

1. Blessurepreventie

- **Warming-up**

- NUT: warme spieren → elasticiteit stijgt → minder druk op pezen en ligamenten → minder blessuregevoelig
- HOE? actief en passief.
 - Actief: bewegen van de spieren, huppelen, joggen
 - Passief: masseren, warme gel, warme doeken.
 - ! Passief alleen niet genoeg! Combinatie met actief
- SCHEMA:
 - Algemene warming-up: circulatieopwarming+ stretching
 - Sportspecifieke opwarming: balvaardigheidsoefeningen+ versnellingen

1. Blessurepreventie

- **Stretching**

- NUT: Spieren rekken → spier soepeler → meer gewrichtsbewegelijkheid → betere versnellingsacties en draaibewegingen
- HOE?
 - EERST OPWARMEN: warming-up voorkomt blessures, stretchen alleen niet!!!
 - Lichte stretch: stretch tot een lichte spanning en ontspan bij deze stand
 - Toenemende stretch: na de lichte stretch een fractie verder, tot opnieuw een lichte spanning, ontspan en houdt dit aan. → BIJ BASKET
- SCHEMA:
 - Oefeningen per spiergroep

Quadriceps



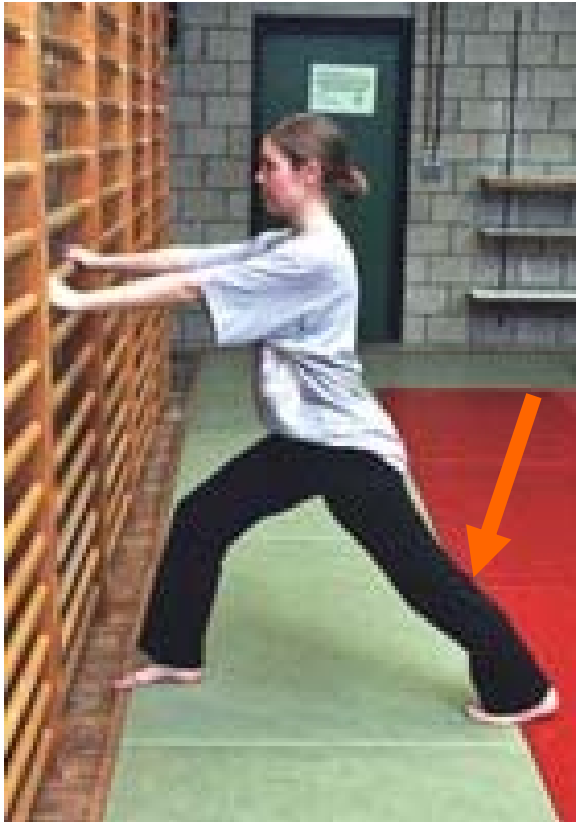
Hamstrings



Adductoren



Kuit



Schouder



Borst



Bovenarm

Voorste



Achterste



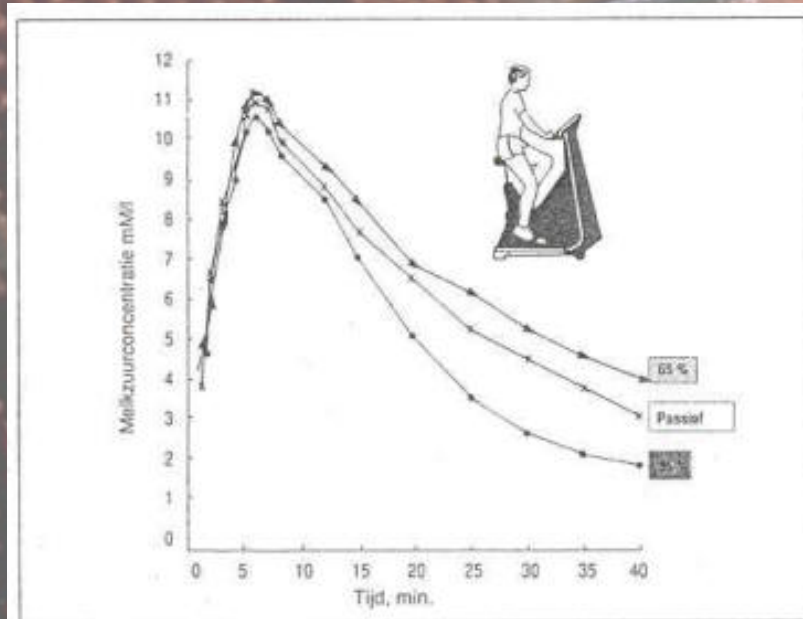
Beispiel



1. Blessurepreventie

- **Cooling down**

- NUT: even doorgaan in rustiger tempo. De versterkte bloedstroom in de spieren → stimulatie afvoer afvalstoffen → spierpijn vermindert (melkzuurproductie vermindert)



Figuur 1. Melkzuurconcentratie in bloed na maximale inspanning gedurende passieve (x-), actieve recuperatie aan 65 % van maximale zuurstofopname (■-) en actieve recuperatie aan 35 % van maximale zuurstofopname (●-).

1. Blessurepreventie

- **Cooling down**

- HOE?

- losjes uitlopen of rustig joggen
 - losmaak oefeningen, losschudden van armen en benen
 - Stretching oefeningen gebeuren best na het uitlopen of fietsen of zwemmen.
 - De totale duur is ongeveer **10** minuten

1. Blessurepreventie

- **Aangepast materiaal.**
 - Kinderen aangepaste kledij en schoeisel. Vermeld dit!
 - Trainer verantwoordelijk voor terrein! → Rondslingerende voorwerpen
- **Aangepaste voeding.**
 - Ouders!!! Stel regels op i.v.m. sportdrink.
- **Contact coach**
 - eerlijkheid. Ken je lichaam en luister hiernaar.
- **Drugs/doping**
 - Via site VBL: www.basketbalvlaanderen.org
 - Verboden producten: www.wada-ama.org of www.dopinglijn.be

1. Blessurepreventie

- **Medisch plan: jaarlijks sportmedisch onderzoek:**
 - algemeen onderzoek (bloeddruk,...)
 - onderzoek bewegingsapparaat
 - ECG (cardiogram) in rust
 - bloedonderzoek
 - urineonderzoek

 - *vetmeting*
 - *visus*
 - *lengtepredictie*
 - *longfunctieonderzoek*
 - *inspanningstest*

EHBSO

- 1. Preventie**
- 2. EHBO-koffer**
- 3. Blessures**

2. EHBO koffer

- 1 per ploeg
- EHBO koffer bij zaalwachter
- Lijst met dokter/apotheek/ noodnummer in licentieboek

EHBSO

- 1. Preventie**
- 2. EHBO-koffer**
- 3. Blessures**

3. Blessures

- **Sportongeval:**

- ontstaat plots
- meestal ten gevolge van één welbepaalde oorzaak

- **Chronische aandoeningen:**

- ontstaan sluipend en progressief
- veroorzaakt door verschillende factoren die in combinatie met mekaar tot overbelasting leiden

3. Blessures

1. Huidverwondingen
2. Bloedingen
3. Traumata van het skelet: breuken
4. Traumata van de gewrichten
5. Acute spierletsels
6. Oogletsels
7. Andere aandoeningen

1. Huidverwondingen

- Schaafwonden
- Snijwonden
- Blaren

1. Huidverwondingen

- **Schaafwonden:**

- oppervlakkige wonde waarbij enkel de bovenste huidlaag is afgeschaafd
- puntvormige bloedingen
- veel pijn
- vaak bevuild

1. Huidverwondingen

EHBO schaafwonden:

- Reinig de wonde
- Ontsmet de wonde met waterig ontsmettingsmiddel.
- Dek de wonde indien nodig af.
- Ernstige schaafwonden moeten worden doorverwezen naar de arts.

1. Huidverwondingen

- **Snijwonden:**

- doorgaans geen weefsel weggerukt
- randen glad
- meestal minder pijnlijk

1. Huidverwondingen

EHBO snijwonden:

- Laat de wonde goed bloeden.
- Houd ze ondertussen onder de kraan en spoel ze goed uit.
- Eventueel de wonde + omgeving nog ontsmetten.
- Wonde sluiten (eventueel door arts)

→ **Bij diepe / bevulde / verhakkelde/ hevig bloedende wonden of wonden in het aangezicht steeds contact opnemen met arts!!!**

1. Huidverwondingen

- **Blaren:**

- door langdurige of hevige wrijving van de huid
- een branderige rode huid is het eerste voorteken.

1. Huidverwondingen

EHBO gesloten blaren:

- Gewoon zo laten of afplakken met een tweedehuidpleister
- Bij hinder:
 - Ontsmet de blaas
 - Prik open
 - Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaas
 - Ontsmet opnieuw
 - Leg een steriel, drukkend verband aan of dek af met een tweedehuidpleister

1. Huidverwondingen

EHBO open blaar:

- Ontsmet de wonde en de omgeving van de blaar.
- Knip de loshangende huiddeeltjes weg met een steriele schaar.
- Dek af met een steriel verband.

3. Blessures

1. Huidverwondingen
2. Bloedingen
3. Traumata van het skelet: breuken
4. Traumata van de gewrichten
5. Acute spierletsels
6. Oogletsels
7. Andere aandoeningen

2. Bloedingen

- Aderlijke bloeding
- Slagaderlijke bloeding
- Neusbloeding

2. Bloedingen

- **Aderlijke bloeding:**

- bloed vloeit gelijkmatig uit de wonde
- donkerrode kleur

EHBO aderlijke bloeding:

- Drukverband op de wonde
- Lidmaat in hoogstand plaatsen

2. Bloedingen

- **Slagaderlijke bloedingen:**

- bloed gulpt stootsgewijs uit de wonde
- helrode kleur
- veel bloedverlies op korte tijd
- soms moeilijk te onderscheiden van aderlijke bloeding

EHBO slagaderlijke bloeding:

- Wonde rechtstreeks afdrukken
- Eventueel knelverband aanleggen tussen hart en wonde
- Hoogstand van het lidmaat
- Slachtoffer neerzetten of neerleggen
- Vervoer naar arts of ziekenhuis

2. Bloedingen

- **Neusbloeding:**

- spontane neusbloeding
- bloeding na trauma: mogelijk neusbeenbreuk

EHBO neusbloeding:

- Hoofd lichtjes voorover gebogen houden.
- door de mond ademen.
- Knijp gedurende 10' ononderbroken het vlezige gedeelte van de neus dicht.
- Vraag om het even rustig aan te doen en om de eerste uren de neus niet te snuiten.

3. Blessures

1. Huidverwondingen
2. Bloedingen
3. Traumata van het skelet: breuken
4. Traumata van de gewrichten
5. Acute spierletsels
6. Oogletsels
7. Andere aandoeningen

3. Traumata van het skelet

- Gesloten breuk
- Open breuk

3. Traumata van het skelet

- **Gesloten breuk:**

- huid blijft ongeschonden
- breuk kan al dan niet verplaatst zijn
- abnormale stand van ledematen
- abnormale beweeglijkheid
- beenderknarsen bij beweging
- pijn
- functieverlies
- zwelling



3. Traumata van het skelet

EHBO gesloten breuk:

- Lokale koude
- Lidmaat immobiliseren in de stand waarin het zich bevindt. **(SPALK BIJ ZAALWACHTER)**
- Nooit trachten de botstukken op hun plaats te drukken
- Vervoer naar ziekenhuis

3. Traumata van het skelet

- **Open breuk:**

- idem gesloten breuk
- botstukken door de huid

EHBO open breuk:

- Bij bloeding, eerst bloeding stelpen
- Wonde steriel afdekken
- nadien idem gesloten breuk
- slachtoffer nooit zelf vervoeren!



3. Blessures

1. Huidverwondingen
2. Bloedingen
3. Traumata van het skelet: breuken
4. Traumata van de gewrichten
5. Acute spierletsels
6. Oogletsels
7. Andere aandoeningen

4. Traumata van de gewrichten

- Verstuiking
- Ontwrichting

4. Traumata van de gewrichten

- **Verstuiking:**

- plotse pijn tijdens een verkeerde beweging van een gewricht
- zwellling
- functieverlies
- bloeditstorting (meestal later)

EHBO verstuiking:

- **RICE** – principe toepassen:
 - **R**est: rust
 - **I**ce: lokale koude 20'
 - **C**ompression: drukverband
 - **E**levation: hoogstand lidmaat

4. Traumata van de gewrichten

- **Ontwrichting:**

- gewricht vertoont een vervormde, dwangmatige stand
- pijn
- zwelling
- functieverlies

EHBO ontwrichting:

- Lokale koude
- Immobiliseren gewricht
- Trek nooit een ontwrichting terug in haar plooi, maar laat dit over aan gespecialiseerde hulp



3. Blessures

1. Huidverwondingen
2. Bloedingen
3. Traumata van het skelet: breuken
4. Traumata van de gewrichten
5. **Acute spierletsels**
6. Oogletsels
7. Andere aandoeningen

5. Acute spierletsels

- Spierkramp
- Verrekking
- Spierscheur (gedeeltelijk + totaal)
- Peesruptuur

5. Acute spierletsels

- **Spierkramp:**

- plotse samentrekking van een spier.
- meestal tijdens of na intensieve sportbeoefening
- harde gespannen spier
- zeer pijnlijk
- bewegingsbeperking
- geen zwelling

EHBO spierkramp:

- voorzichtig stretchen.
- lichte plaatselijke massage (nooit bij hittekrampen!).

5. Acute spierletsels

- **Verrekking:**

- spiervezels worden uitgerekt: plotse **stekende** pijn
- pijn kan niet precies gelokaliseerd worden
- pijn verergert bij samentrekking van de spier
- geen zwelling en geen bloeding
- er is geen bewegingsbeperking of krachtverlies

EHBO verrekking:

- Toepassen van RICE – principe
- Nooit massage!
- Raadpleeg een arts bij gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen ter hoogte van de tenen of de vingers

5. Acute spierletsels

- **Spierscheur:**

- gehele of gedeeltelijke onderbreking van de spiervezels
- ontstaat bij een plotse bruuske beweging of door overbelasting
- plotse, zeer hevige pijn (zweepslag)
- functieverlies
- zwelling
- bloeditstorting
- bij volledige scheur is onderbreking duidelijk te voelen en te zien

EHBO spierscheur:

- Toepassen van RICE – principe
- Arts raadplegen

5. Acute spierletsels

- **Peesruptuur:**

- gehele of gedeeltelijke onderbreking van de pees
- plotse, maar minder hevige pijn dan bij een spierscheur
- bruikbaarheid van de spier die met de getroffen pees verbonden is, is verminderd of zelfs volledig uitgevallen
- soms zie je een onderbreking of oneffenheid op de plaats van de scheur.

EHBO peesruptuur:

- Toepassen van RICE – principe
- Arts raadplegen

3. Blessures

1. Huidverwondingen
2. Bloedingen
3. Traumata van het skelet: breuken
4. Traumata van de gewrichten
5. Acute spierletsels
6. Oogletsels
7. Andere aandoeningen

6. Oogletsels

- Vuiltje in het oog
- Blauw oog
- Netvliesloslating
- Hoornvliesbeschadiging

6. Oogletsels

- **Vuiltje in het oog:**

- meestal ligt het voorwerp oppervlakkig onder het bovenste ooglid of op het hoornvlies.
- het oog is pijnlijk, branderig en traant.

EHBO vuiltje in het oog:

- Niet in het oog wrijven.
- Het vuiltje verwijderen met een steriel kompres

6. Oogletsels

- **Blauw oog:**

- beperkt tot een bloeding in het ooglid en rondom het oog
- het ooglid is gezwollen en kan bijna niet geopend worden.



EHBO blauw oog:

- koud compres opleggen, niet drukken
- bij twijfel over breuk, arts raadplegen

6. Oogletsels

- **Netvliesloslating:**

- kan ontstaan na harde klap op het oog
- pijn
- gezichtsveldvermindering (alsof er een **gordijn** hangt voor één oog)

EHBO netvliesloslating:

- Kalmeer het slachtoffer en vraag om zo weinig mogelijk oogbewegingen te maken met het gezonde oog.
- Best dekt men beide ogen af of houdt men het gezonde oog zo veel mogelijk gesloten.
- Raadpleeg een oogarts.
- Vervoer het slachtoffer niet zelf!

6. Oogletsels

- **Hoornvliesbeschadiging:**

- gevoel dat er een vuiltje in het oog zit
- meestal veel traanafscheiding
- pijn
- last van fel licht

EHBO hoornvliesbeschadiging:

- Kalmeer het slachtoffer en vraag om zo weinig mogelijk oogbewegingen te maken met het niet-gewonde oog.
- Best dekt men beide ogen af of houdt men het gezonde oog zo veel mogelijk gesloten.
- Raadpleeg een oogarts.

3. Blessures

1. Huidverwondingen
2. Bloedingen
3. Traumata van het skelet: breuken
4. Traumata van de gewrichten
5. Acute spierletsels
6. Oogletsels
7. Andere aandoeningen

7. Andere aandoeningen

- Steken in de zij
- Tandletsels
- Hyperventilatie
- Astma-aanval
- Epilepsie
- Flauwvallen/syncope
- Hypo- / hyperglycemie
- Hersenschudding
- Angor – Infarct
- Hartstilstand

7. Andere aandoeningen

- **Steken in de zij:**

- bij forse en langdurende inspanningen
- meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek
- 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
- steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig

7. Andere aandoeningen

EHBO steken in de zij:

- Rustiger sporten en goed doorademen.
- Als dat niet helpt, even stoppen met sportbeoefening
- Lichaam uitrekken
- Eventueel op de rug gaan liggen
- Geen zware maaltijden vlak voor sporten
- Goede warming-up waarbij intensiteit geleidelijk wordt opgevoerd

7. Andere aandoeningen

- **Tandletsels:**

- Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn.
- Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer.
- Meestal staan de lippen gezwollen.

EHBO tandletsels:

- Stelp de bloeding en beperk de zwelling
- Tand en 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.
- uitgeslagen tanden: zo snel mogelijk tandarts
- De tand moet worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond.

7. Andere aandoeningen

- **Hyperventilatie:**

- Wat?

- langdurig diep en snel ademen. **GEEN** obstructie van de luchtwegen

- Symptomen:

- Hartkloppingen, hoofdpijn, duizeligheid, tintelingen in handen en typisch; de tong.

EHBO Hyperventilatie:

- rustig laten ademen
- in een plastic zakje laten uitademen.

7. Andere aandoeningen

- **Astma:**

- Wat?

Benauwdheid a.g.v. een belemmering van de kleine luchtwegen.

er is obstructie van de luchtwegen! Vaak door allergenen.

- Symptomen:

piepen op de borst en piepende ademhaling

gebruik van hulpademhalingspijpen (neuvleugelen, nekspieren)

blauwe lippen, happen naar adem met hoofd in de nek

kan ook in rust voorkomen

EHBO astma

- puffen
- allergenen wegnemen
- eventueel medicatie onder vorm van pillen
- dokter raadplegen/ambulance bellen wanneer de toestand niet verbetert.

7. Andere aandoeningen

- **Epilepsie:**

- Wat?

- vallende ziekte=abnormale ontladingen van hersencellen met stoornis van de hersenfunctie tot gevolg (de aanval)

- Symptomen:

- 1. **aanval met bewustzijnsverlies:**

- schokken, schuim op de mond, verstijfd lichaam, grote, open ogen met pupillen die wegdraaien, soms urineverlies. Na de aanval blijft de persoon meestal in een soort coma om over te gaan tot een hele diepe slaap. (duur: ongeveer 1-2 min)

- 2. **aanval zonder bewustzijnsverlies:**

- kortdurende bewustzijnsdaling zonder schokken e.d. de blik is wazig, de ogen draaien soms en soms zijn er kleine spiertrekkingen van vb. de mond.

- soms kunnen ook vreemde handelingen wijzen op epilepsie. Vb. plots hevig kauwen, trekkingen met de armen, vreemd gevoel of smaak. (duur: ongeveer 10-40 sec)

7. Andere aandoeningen

EHBO epilepsie

- persoon beschermen (neerleggen, veilig van materiaal enz.)
- NIETS tussen de tanden
- bij bewusteloosheid; vrije luchtweg.
- dokter bellen mag, maar de aanval zal waarschijnlijk voorbij zijn. Ambulance bellen niet nodig, tenzij eerste keer.

! Constante herhaling aanval → levensbedreigende toestand



100 bellen (112 GSM)

3. Blessures

- **Flauwvallen/syncope:**

- Wat?

kortdurend bewustzijnsverlies door verminderde hersendoorbloeding door vb. emoties, hyperventilatie, benauwende en drukkende omgevingen.

- Symptomen:

- duizeligheid, zwak voelen.
- Zwarte vlekken zien.
- Stil en bleek worden,
- transpireren.
- Soms ook oorsuizen.

7. Andere aandoeningen

EHBO syncope:

- Leg het slachtoffer op de rug.
- Controleer de vitale functies en zorg voor vrije ademhalingswegen.
- Breng de benen iets hoger dan de rest van het lichaam.
- Maak knellende kleding los.
- Leg eventueel koude kompressen, een vochtig washandje of doek op het voorhoofd en/of in de nek.
- Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog een tiental minuten liggen en laat hem dan geleidelijk rechtop zitten wanneer hij bijkomt.

7. Andere aandoeningen

- **Hypo-/ hyperglycemie:**

- **HYPO-** glycemie: te laag glucosegehalte in bloed.
'Te lage suiker'

- Symptomen

- zweeten
- Trillen
- Hoofdpijn
- Verminderd zicht
- Honger
- Geeuwen
- Onrust of angst



7. Andere aandoeningen

EHBO HYPO-glycemie

- Suikers en koolhydraten geven
- Hypo-kit
- Coma toestand: onmiddellijk 100 bellen!

7. Andere aandoeningen

- **HYPER- glycemie:** te hoog glucose gehalte in het bloed.
'Te hoge suiker'

- Symptomen:
 - Veel drinken
 - Vermoeidheid en zwakte
 - Misselijk en braken
 - Snelle ademhaling



7. Andere aandoeningen

EHBO HYPER-glycemie:

- insuline geven

7. Andere aandoeningen

- **Hersenschudding:**

- kan ontstaan door een val op het hoofd of door een flinke slag/stoot tegen het hoofd.

- Symptomen.

- Sufheid
 - Hoofdpijn
 - Duizeligheid
 - Geheugenverlies
 - (kortdurende) bewusteloosheid
 - misselijkheid/braken

7. Andere aandoeningen

EHBO hersenschudding:

- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen.
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op schakel dan zo snel mogelijk een arts in.
- Bij bewusteloos slachtoffer: stabiele zijlig + vitale parameters controleren

7. Andere aandoeningen

- **Hartinfarct:**

- Wat?

- afsterven van een deel van de hartspier door tekort aan doorbloeding.

- Symptomen:

- Beklemmend gevoel op de borst
 - Pijn linker arm
 - Pijn kaken
 - Zweeten, grauwe gelaatskleur
 - Misselijk, braken, maagpijn
 - angst

7. Andere aandoeningen

EHBO infarct:

- Bel onmiddellijk de MUG.
- Geef de persoon ruimte en lucht.

7. Andere aandoeningen

- **Hartstilstand:**

- Wat?

afwezigheid van:

Bewustzijn

Ademhaling

Pompfunctie van het hart

Geeft blijvende schade binnen de 5 minuten



**HARTMASSAGE VERHOOGT DE
KANS OP OVERLEVING!**

(B) A B C

B

CONTROLEER BEWUSTZIJN

BEL 100 /112

A

MAAK ADEMWEГ VRIJ

B

CONTROLEER ADEMHALING

C

ADEMHALING

GEEN ADEMHALING

STABIELE ZIJLIGGING

START HARTMASSAGE

100x / min. Ratio: 30 / 2

B A B C

Bewustzijn

Controleer bewustzijn

P = Praten

P = Pijnprikkel



Geen bewustzijn:

BEL 100 /112

B

CONTROLEER BEWUSTZIJN

BEL 100 /112

A

MAAK ADEMWEGBEEN VRIJ

B

CONTROLEER ADEMHALING

C

ADEMHALING

GEEN ADEMHALING

STABIELE ZIJLIGGING

START HARTMASSAGE

100x / min. Ratio: 30 / 2

B A B C

Airway

- Controleer vrije luchtweg
- Head-tilt / chin-lift



B

CONTROLEER BEWUSTZIJN

BEL 100 /112

A

MAAK ADEMWEГ VRIJ

B

CONTROLEER ADEMHALING

C

ADEMHALING

GEEN ADEMHALING

STABIELE ZIJLIGGING

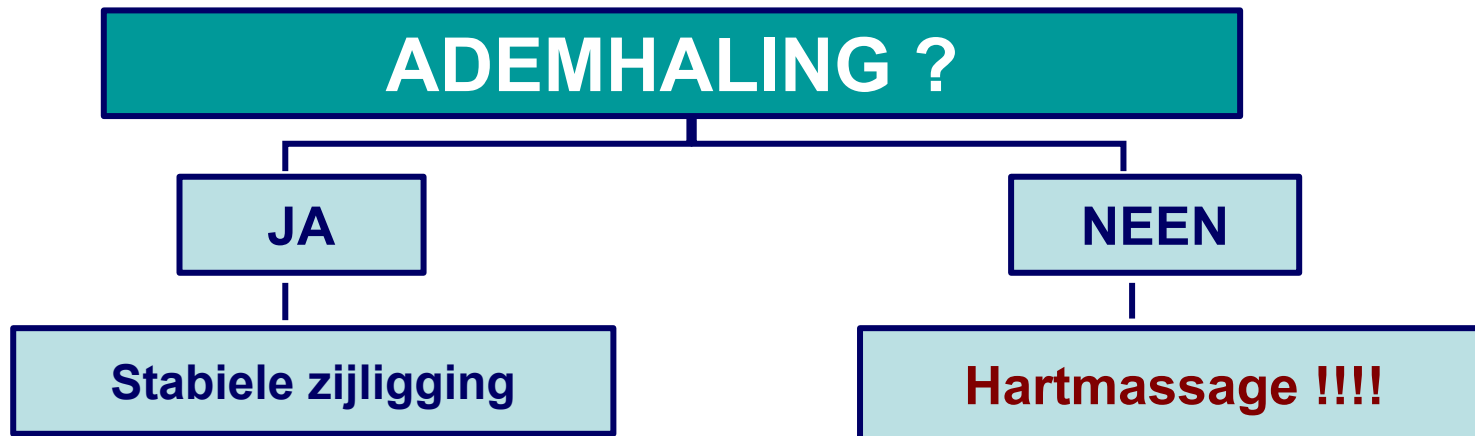
START HARTMASSAGE

100x / min. Ratio: 30 / 2

B A **B** C

Breathing

KIJK – LUISTER – VOEL



B

CONTROLEER BEWUSTZIJN

BEL 100 /112

A

MAAK ADEMWEГ VRIJ

B

CONTROLEER ADEMHALING

C

ADEMHALING

GEEN ADEMHALING

STABIELE ZIJLIGGING

START HARTMASSAGE

100x / min. Ratio: 30 / 2

B A B C

Circulatie



- Plaatsbepaling
- Houding
- Diepte
4 à 5 cm



- Frequentie *100x per minuut*
- Regelmaat
- Luidop tellen
1 en 2 en ...

B

CONTROLEER BEWUSTZIJN

BEL 100 /112

A

MAAK ADEMWEГ VRIJ

B

CONTROLEER ADEMHALING

C

ADEMHALING

GEEN ADEMHALING

STABIELE ZIJLIGGING

START HARTMASSAGE

100x / min. Ratio: 30 / 2

- **Houding hartmassage:**

- gestrekte armen
- schouders loodrecht boven SO
- handen midden op borstkas
- vingers gekruist of gestrekt
- harde onderlaag



mond-op-mond beademing

- head tilt + chin lift !!!
- neus dichtknijpen
- inblazen over 1''
- borstkas moet omhoog komen
- max. 2 pogingen per keer





EINDE

Vragen?