



## Blessures / Behandelingen

- Bij blessures en voor behandelingen wordt in eerste instantie contact gezocht met de eigen verzorger.
- Indien het team geen eigen verzorger heeft of bij afwezigheid kan contact opgenomen worden met het medische team.
- Zonodig wordt men doorverwezen naar huisarts, fysiotherapeut, oefentherapeut of andere zorgverleners.

## EHBSO = Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen

De meeste voetballetsels zijn kneuzingen, verstuikingen en spierblessures. Als die zich voor doen is het zinvol om de **ICE-regels** toe te passen:

ICE: Koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack)

**I = Immobiliseren**; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen



**C = Compressie**; leg een drukverband aan (laat dit bij voorkeur door een EHBO'er doen)

**E = Elevatie**; houd het lichaamsdeel boven harthoogte

Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag.

- Raadpleeg bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts. (Tip: Wanneer u een trainer of coach bent is het altijd handig om een kleine EHBO-does bij u te hebben.)
- Meer ernstig letsel dient te worden gezien door de sportverzorger, fysiotherapeut of dokter. De huisartsen in Enter zijn ook buiten kantooruren en in het weekend bereikbaar. Altijd eerst telefonisch een afspraak maken. In geval van zeer ernstig letsel is het alarmeren van een ambulance (via **112**) meestal op zijn plaats.

## Bij mogelijk hersenletsel gelden de volgende regels:

- Bij bewusteloosheid; alarmeer ambulance 112 en leg de speler voorzichtig op zijn/haar zij.
- Bij geheugenstoornissen, misselijkheid, duizeligheid, stoornissen in het zien en/of afwijkend gedrag: wissel de speler. Houdt dit langer dan 5 minuten aan: stuur hem/haar naar de huisarts.
- Bij gezondheidsproblemen, die korter dan 5 minuten duren: geef de speler een wekadvis. (= De speler moet de komende 24 uur iedere 2 uren gewekt worden. Reageert hij/zij aanhoudend suf, in de war of is hij/zij niet wekbaar: alarmeer ambulance 112.

## Schaafwonden

- Was de wond uit met water en zeep.
- Ontsmet de wond met ontsmettende vloeistof (deppen met Betadine of Sterilon)
- Laat de wond drogen aan de lucht. Al snel ontstaat er een korst op de schaafwond.
- Als de wond blijft bloeden, dek de wond dan af met een steriel gaasje.