



HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

AFDELING: ECHT EN OMSTREKEN

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis arts

Datum: 19 november 2007

E.F./R.K.: 07.10.14

Onderwerp: Lesavond: Sportblessures.

Sportblessures:

Iedere maandagmorgen merken wij huisartsen, dat de weekenden rijk gevuld zijn met sport-activiteiten: de botbreuken, zweepslagen, kneuzingen en verstuikingen vullen een groot deel van ons maandagochtend-spreekuur, als we ze al niet daags daarvoor op de Huisartsenpost gezien hebben ! Wij Limburgers sporten wat af !

Hersenschudding (commotio cerebri): een veel voorkomende blessure bij paardrijden, mountain-bike, wielrennen, enz.; doch ook als gevolg van een survival-tocht of speeltuin-bezoek ! **Symptomen:** hoofdpijn, licht-intolerantie, misselijk/braken, geheugenverlies v/d periode rond ongeval, enz. **Sluit-uit:** schedelbasis-fractuur, hersenbloeding, hersenvliesontsteking, enz. **Beleid:** Bedrust, 12 u. niets drinken/eten, 24 u. wekadvis en bewustzijnscontrole.

Nekletsel (whiplash-klachten): een veel voorkomende blessure bij snelheidssporten, waarbij abrupt tot stilstand wordt gekomen; b.v. autosport, mountain-bike, wielrennen, enz. **Symptomen:** nekkachten, vaak pas de volgende dag, soms geheugen-/concentratie-stoornissen. **Beleid:** Belasten/ bewegen op geleide van de nek-klachten.

Botbreuken (fracturen): een veel voorkomende blessure bij sporten waarbij men bekneld of ten val kan komen; b.v. autosport, paardensport, mountain-bike, wielrennen, atletiek, voetbal, hockey, enz. **Symptomen:** Pijn, abnormale stand / beweeglijkheid, zwelling, wond met uitstekende botdelen, functieverlies afhankelijk van locatie, enz. **Sluit-uit:** beschadiging aanliggende organen: spieren, bloedvaten, zenuwen, hersenen, ruggemerg, longen, milt, lever, enz. **Beleid:** Kalmeer het slachtoffer, houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk, evt. ondersteunen, sieraden verwijderen, open wonden afdekken, zorg voor deskundige hulp / vervoer.

Ontwrichtingen (luxaties): een veel voorkomende blessure bij sporten waarbij krachten in kunnen werken of waarbij men ten val kan komen; b.v. atletiek, voetbal, hockey, basketbal, volleybal, tennis en badminton. **Symptomen:** Pijn, abnormale stand, bewegingsbeperking, zwelling, functieverlies. **Sluit-uit:** botbreuken. **Beleid:** Kalmeer het slachtoffer, houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk, evt. ondersteunen, sieraden verwijderen, open wonden afdekken, zorg voor deskundige hulp / vervoer.

Verstuikingen (distorsies): een veel voorkomende blessure bij sporten waarbij krachten in kunnen werken of waarbij men ten val kan komen; b.v. atletiek, voetbal, hockey, basketbal, volleybal, tennis en badminton. **Symptomen:** Pijn, bewegingsbeperking, zwelling, functieverlies. **Sluit-uit:** ontwrichtingen en botbreuken. **Beleid:** Kalmeer het slachtoffer, geef het betrokken gewricht rust, verwijder ter plaatse sieraden, koel het getroffen gewricht, enz.

Kneuzingen (contusies): een veel voorkomende blessure bij sporten waarbij krachten in kunnen werken of waarbij men ten val kan komen; b.v. atletiek, voetbal, hockey, basketbal, volleybal, tennis en badminton. **Symptomen:** Pijn, bewegingsbeperking, onderhuidse bloeding / zwelling, functieverlies. **Sluit-uit:** ontwrichtingen en botbreuken. **Beleid:** Kalmeer het slachtoffer, geef het betrokken lichaamsdeel rust, verwijder ter plaatse sieraden, koel het getroffen lichaamsdeel, enz.

Open wonden: kan in principe bij elke sportbeoefening voorkomen ! **Symptomen:** Grote of kleine huid-beschadiging, waardoor bloedverlies kan optreden. **Sluit-uit:** wondinfecties en botbreuken. **Beleid:** Kleine, niet gapende, schone wondjes goed zuiveren / desinfecteer en wondpleister of wond-dekverband aanbrengen; grotere, gapende, vuile wonden goed reinigen, steriel toedekken en deskundig laten verzorgen. Bij groot bloedverlies, drukverband aanbrengen over wond-dekverband ! Geef eventueel een hoge ondersteuning aan het getroffen lichaamsdeel. Vraag het slachtoffer ook naar zijn laatste tetanus-vaccinatie.

E.W.J. Ficken; Rode-Kruis-arts.