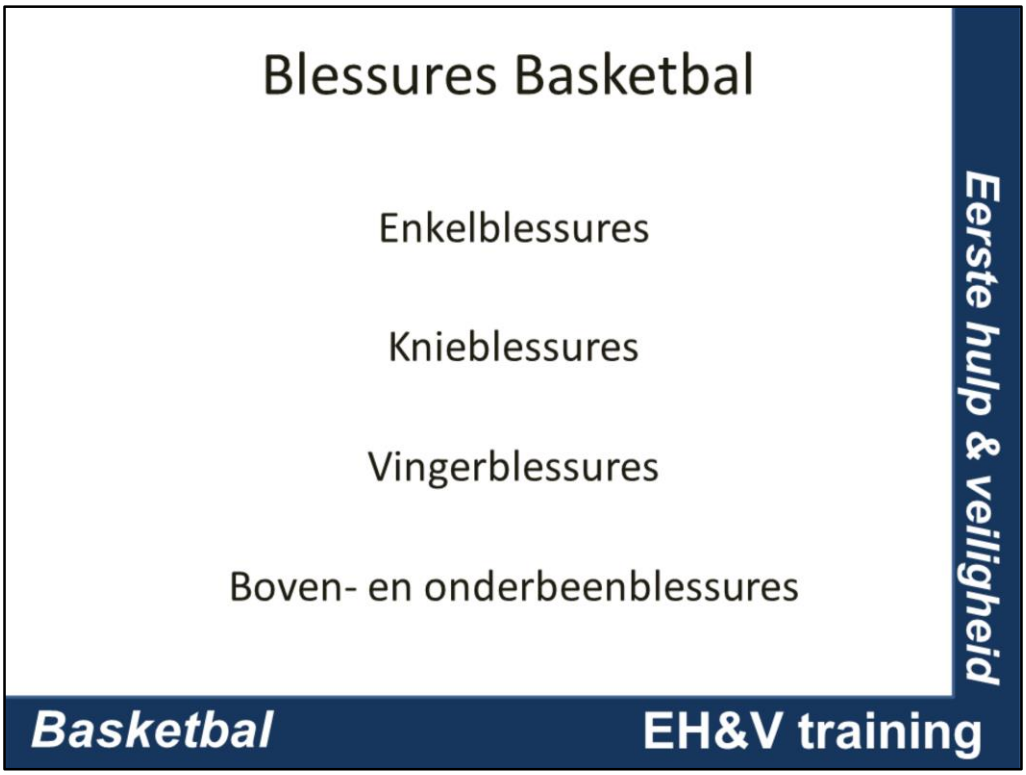
Workshop
Eerste Hulp bij basketbalongevallen

Germa van der Wel

EH&V training
Bonte Specht 18
3893JD Zeewolde
036-5225140
info@ehvtraining.nl
www.ehvtraining.nl

Eerste hulp & veiligheid

Basketbal **EH&V training**



Tijdens een basketbalwedstrijd wordt er veel gesprongen. Springen verhoogt het risico op blessures. De meest voorkomende blessures bij basketbal zijn enkelblessures, gevolgd door knieblessures. Daarnaast komen vingerblessures, boven- en onderbeenblessures regelmatig voor.

Eerste hulp & veiligheid

Basketbal **EH&V training**

De vijf belangrijke punten

1. Let op gevaar
2. Ga na wat er is gebeurd en het s.o. mankeert
3. Stel het s.o gerust en zorg voor beschutting
4. Zorg voor professionele hulp
5. Help het s.o. op de plaats waar hij zit of ligt

Eerste hulp & veiligheid

Transport

Niet verplaatsen bij:

- Stoornissen in:
  - Ademhaling
  - Bewustzijn
  - Bloedsomloop
- Botbreuken
- Pijn in de rug/nek

Eerste hulp & veiligheid

Transport

- Ondersteunend vervoer
- Vervoer over grotere afstand

Eerste hulp & veiligheid

ENKEL
Een veel voorkomende blessure bij basketbal is de enkelverstuiking, ook wel distorsie, verzwikking of verdraaiing genoemd. In de meeste gevallen ontstaat de blessure bij een landing op de buitenzijde van de voet waarbij de voetzool te ver binnenwaarts draait. Aan de buitenkant van de voet kunnen kapsel, banden en zenuwweefsel beschadigen doordat er teveel rek op komt. Aan de binnenzijde kan er kraakbeen beschadigen doordat het te veel in elkaar gedrukt wordt. Afhankelijk van de ernst van de blessure zijn de weefsels aan de buitenzijde uitgerekt of gescheurd. Deze beschadiging veroorzaakt een bloeding in je enkel. Vandaar dat de enkel dik, (na enige tijd) blauw en pijnlijk wordt.

Eerste hulp bij een verstuikte enkel

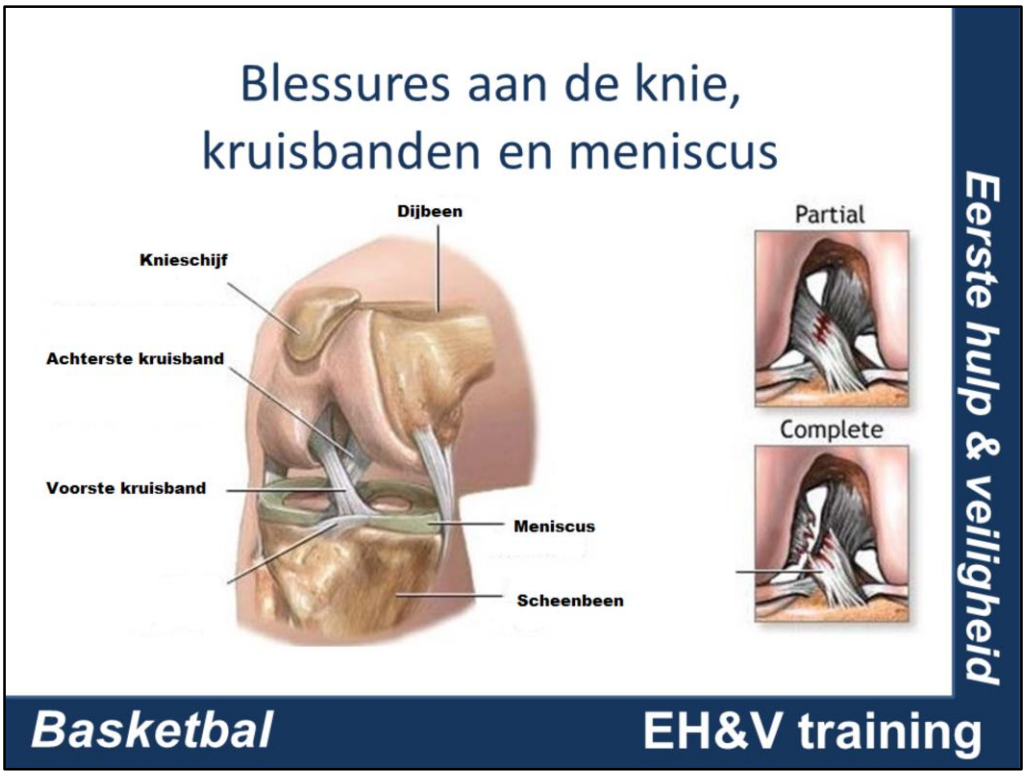
ICE

- ICE = Koelen 10 tot 15 minuten
- I =geeft rust en steun (immobilisatie)
- C=Drukverband aanleggen (compressie)
- E= Leg een getroffen been hoog (elevatie)
- Zorg voor professionele hulp

Eerste hulp & veiligheid

Basketbal EH&V training

U moet de sporter aanraden om niet verder te sporten.



De knie is een blessuregevoelig gewricht. Door een verdraaiing kan het kniegewricht beschadigen. Bij zo'n verdraaiing kunnen (kruis)banden en meniscusweefsel beschadigd raken. Letsel aan de meniscus kan zwelling veroorzaken en mogelijk kan de knie niet meer goed buigen en strekken. Ernstig letsel aan je kruisbanden veroorzaakt vaak een inwendige bloeding of vochtvorming. De knie voelt dan dik en warm aan, doet pijn en beweegt niet meer goed. Bij een ernstige verdraaiing raken kruisbanden en de binnenste meniscus vaak tegelijkertijd beschadigd. Bij het vermoeden op letsel van de kruisbanden is het belangrijk om de juiste diagnose te laten stellen bij een sportarts en/of sportfysiotherapeut.

De functie van de kruisbanden in de knie is om de knie stabiel te houden. Bij een kruisbandblessure is de knie niet stabiel genoeg. Arts of fysiotherapeut kan dit testen door middel van een aantal specifieke testen. Doordat de knie niet stabiel genoeg is, voelt het alsof er speling op de knie zit. Dit kan tijdens sport gevoeld worden, echter soms bij gewoon tijdens lopen is dit gevoel er. Soms is er alleen het gevoel van speling, soms zwikt de knie ook echt.

Zwelling van de knie

Eerste hulp & veiligheid

Eerste hulp bij een knie blessure

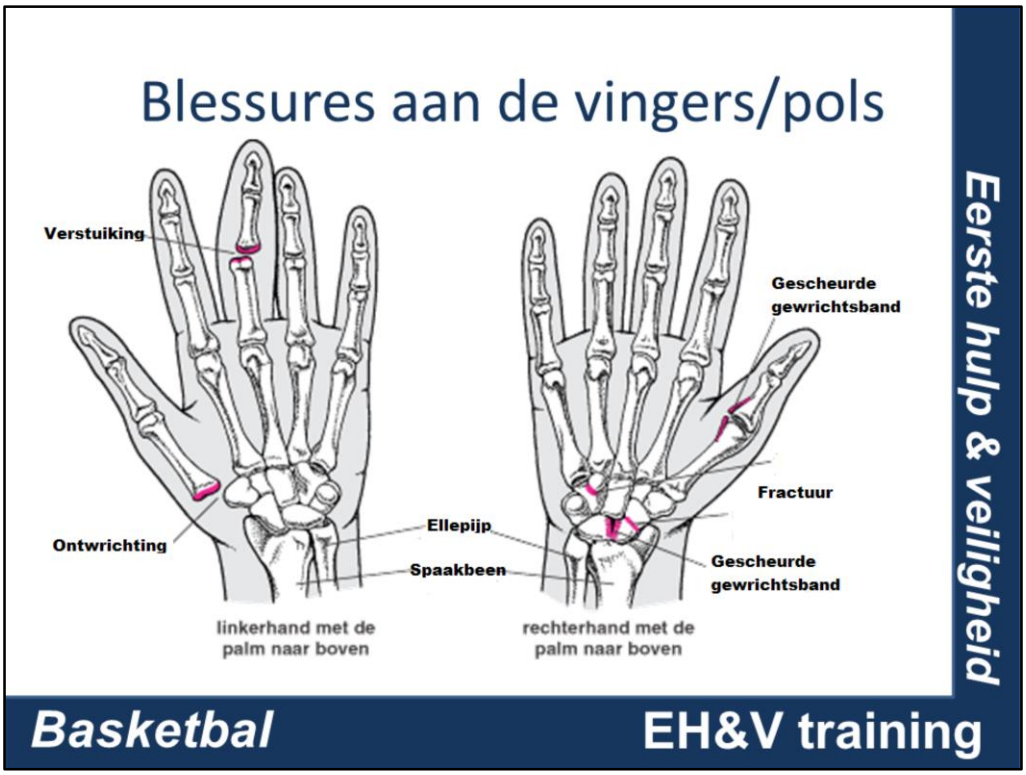
ICE

- ICE = Koelen 10 tot 15 minuten
- I =geeft rust en steun (immobilisatie)
- C=Drukverband aanleggen (compressie)
- E= Leg een getroffen been hoog (elevatie)
- Zorg voor professionele hulp

Eerste hulp & veiligheid

Basketbal EH&V training

U moet de sporter aanraden om niet verder te sporten.



VINGERS
De vingers raken bij basketbal regelmatig geblesseerd als gevolg van contact met de relatief zware bal. Bij vingerblessures kunnen de bandjes rond de gewrichten beschadigd raken. In het ergste geval kan de vinger breken en/of uit de kom schieten (luxeren). Na een dergelijke luxatie of bij het vermoeden van een breuk moet er een röntgenfoto gemaakt worden. De meeste beschadigingen aan de vingers genezen vanzelf.

Eerste hulp bij een blessure aan de vingers/pols

ICE

- ICE = Koelen maximaal 5 minuten
- I =geeft rust en steun (immobilisatie)
- C=Drukverband aanleggen (compressie)
- E= Houd de getroffen hand hoog (elevatie)
- Zorg voor professionele hulp

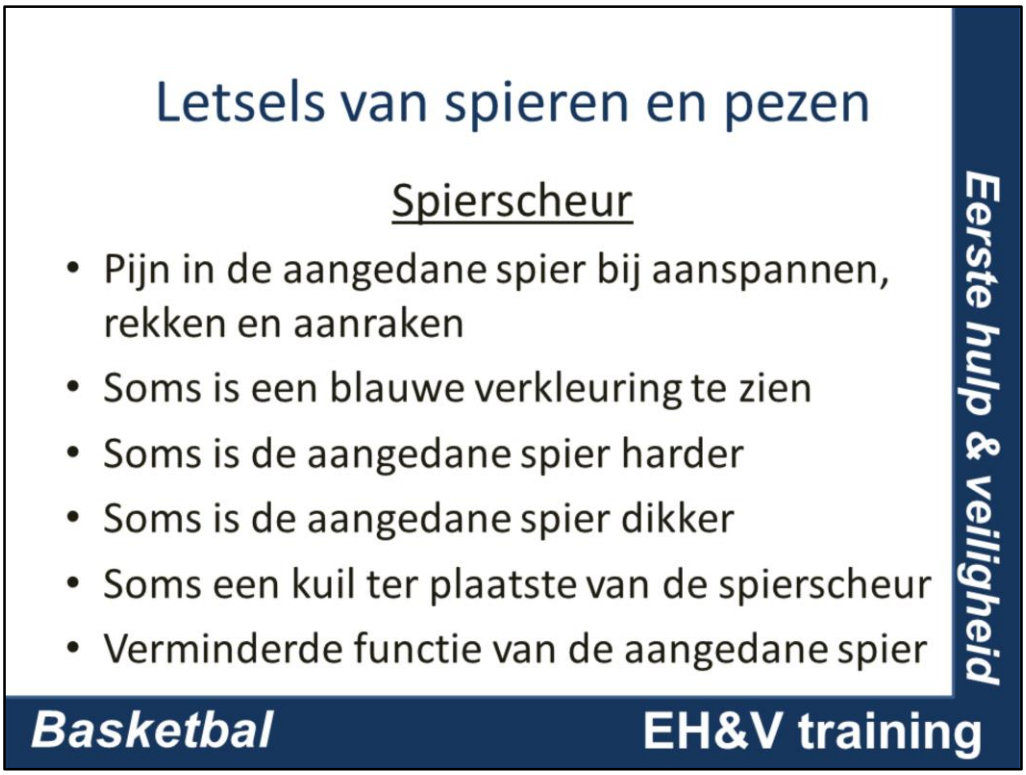
Eerste hulp & veiligheid

Basketbal EH&V training

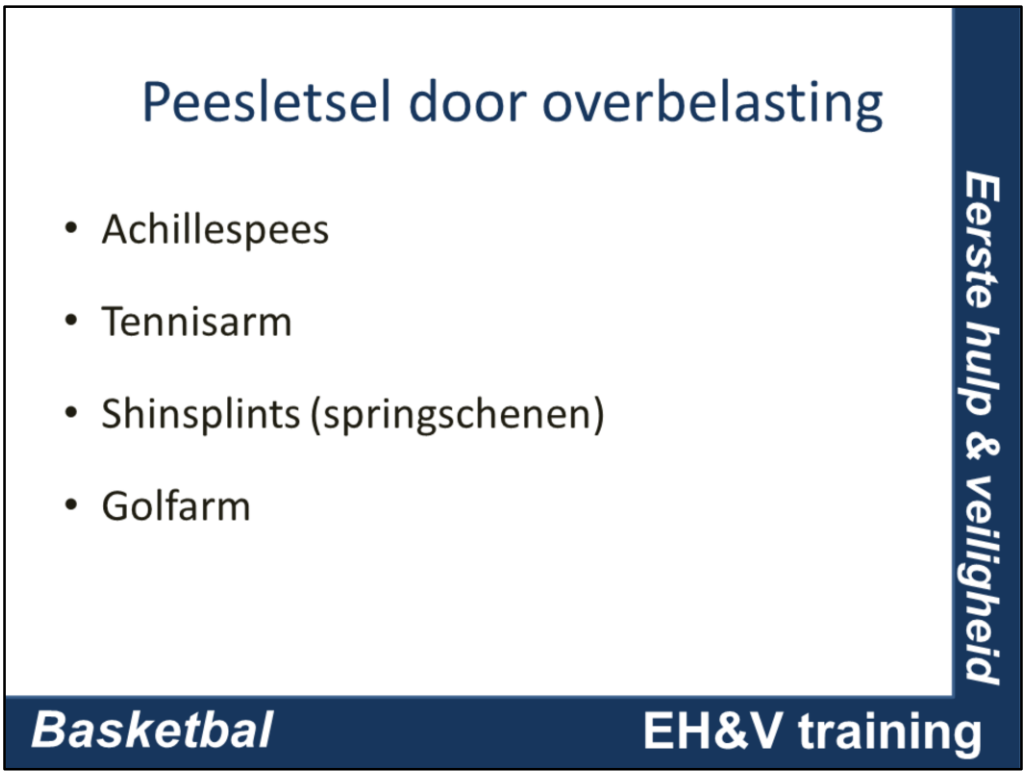
U moet de sporter aanraden om niet verder te sporten.

Bij letsels van spieren en pezen is er een onderscheid tussen overbelastingsletsel en acuut letsel. Acuut letsel ontstaat plotseling, overbelastingsletsel ontstaat geleidelijk. Acuut letsel kan overigens wel het gevolg zijn van overbelastingsletsel, als daarmee niet goed is omgegaan.

Vermoeden dat een spier- of peesletsel door overbelasting is ontstaan, moet u de sporter adviseren om een professionele hulpverlener te raadplegen. Deze kan een exacte diagnose stellen, maar zal zeker ook aandacht besteden aan de oorzaak van het letsel om herhaling te voorkomen.
Hierbij kan worden gedacht aan goed sportschoeisel, een verantwoorde trainingsopbouw, voldoende herstel tussen te trainingen enzovoort.



Een spierscheur kan onstaan door geweld van buitenaf, bijvoorbeeld een knietje van een medespeler of een te grote rek op de spier, bijvoorbeeld de kuitspier. Dit laatste wordt zweepslag genoemd.



Achillespees, pijn rond de achillespees
Tennisarm, pijn aan de buitenzijde van de elleboog en de onderarm
Shinsplints (springschenen), Pijn aan de binnenzijde van het scheenbeen
Golfarm, Pijn aan de binnenzijde van de elleboog, soms uitstralend naar de onderarm

Bij peesletsel door overbelasting staat pijn op de voorgrond. Afhankelijk van het stadium kenmerkt het chronische peesletsel zich door pijn bij inspanning, ochtendstijfheid en startproblemen.

Adviseer de sporter om een professionele hulpverlener te raadplegen, u moet de sporter adviseren om te stoppen met sporten om meer schade te voorkomen.

Acuut peesletsel

- Het scheuren wordt vaak als een ‘knap’ gevoeld
- Vaak onvermogen het getroffen lichaamsdeel goed te bewegen

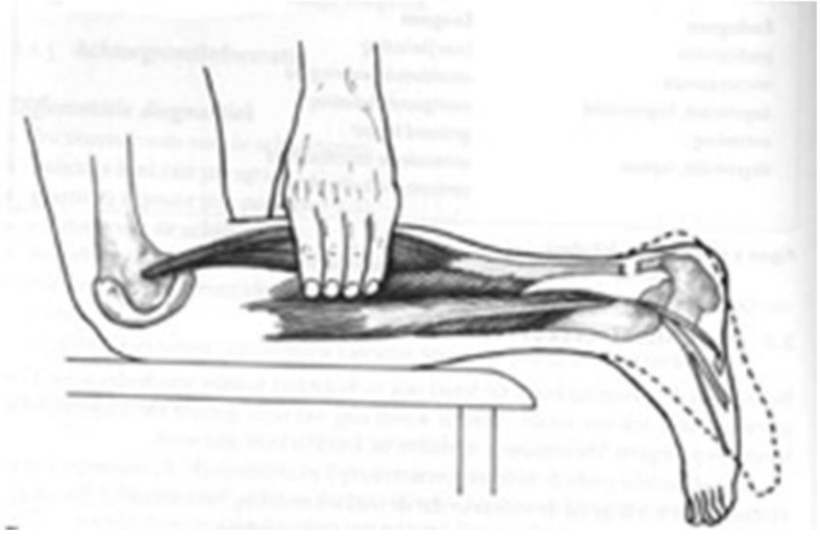
Achillespees:

- Slachtoffer heeft het gevoel dat hij achter tegen de hiel is geschopt
- Bij een volledige achillespeesscheur is de test van Thompson positief.

Eerste hulp & veiligheid

Basketbal EH&V training

Bij een acute (volledige) peesscheur staat pijn niet vaak op de voorgrond. De spier waarvan de pees is afgescheurd kan zijn functie niet meer uitvoeren.



Eerste hulp & veiligheid

Basketbal **EH&V training**

Eerste hulp bij peesletsel

ICE

- ICE = Koelen 10 tot 15 minuten
- I =geeft rust en steun (immobilisatie)
- C=Drukverband aanleggen (compressie)
- E= Leg een getroffen been hoog, geef een arm steun met een mitella (elevatie)
- Laat het slachtoffer het getroffen lichaamsdeel niet belasten
- Zorg voor profesionele hulp

Eerste hulp & veiligheid

Als een sporter denkt alleen met tape of bandage door te kunnen sporten, zijn de beschadigingen zodanig dat alleen een professionele hulpverlener de beslissing kan nemen of doorsporten verantwoord is.

Botbreuken en ontwrichtingen

- Hevige pijn
- Soms een abnormale stand van de botten
- Blauw verkleuring waar te nemen
- Gezwollen
- Onvermogen tot het bewegen van het lichaamsdeel

Eerste hulp & veiligheid

Botbreuken en ontwrichtingen

<u>Eerste hulp bij botbreuken en ontwrichtingen</u>

- Lichaamsdeel onbewegelijk houden
- Zorg voor professionele hulp

Eerste hulp & veiligheid

Warmteletsels bij sporten

Eerste hulp & veiligheid

Basketbal **EH&V training**

Oververhitting

↓

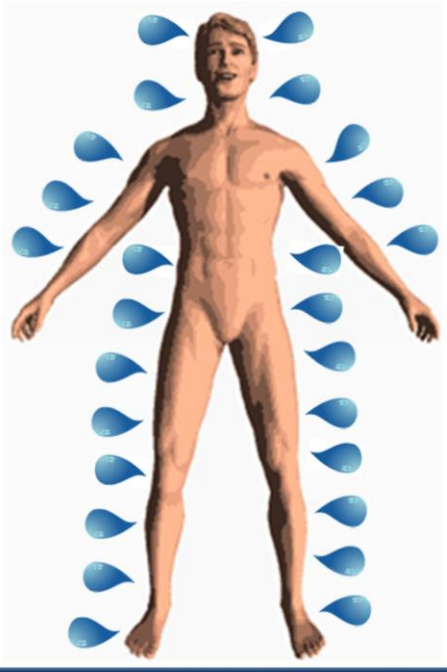
Verlies van vocht en zout

↓

Gevaar voor uitdroging

↓

Gevaar voor Shock



Eerste hulp & veiligheid

Symptomen

- Warm
- Misselijk
- Pijn in spieren, rug, buik, benen
- Hoofdpijn

Eerste hulp & veiligheid

Eerste hulp bij oververhitting

Eerste hulp & veiligheid

Basketbal **EH&V training**