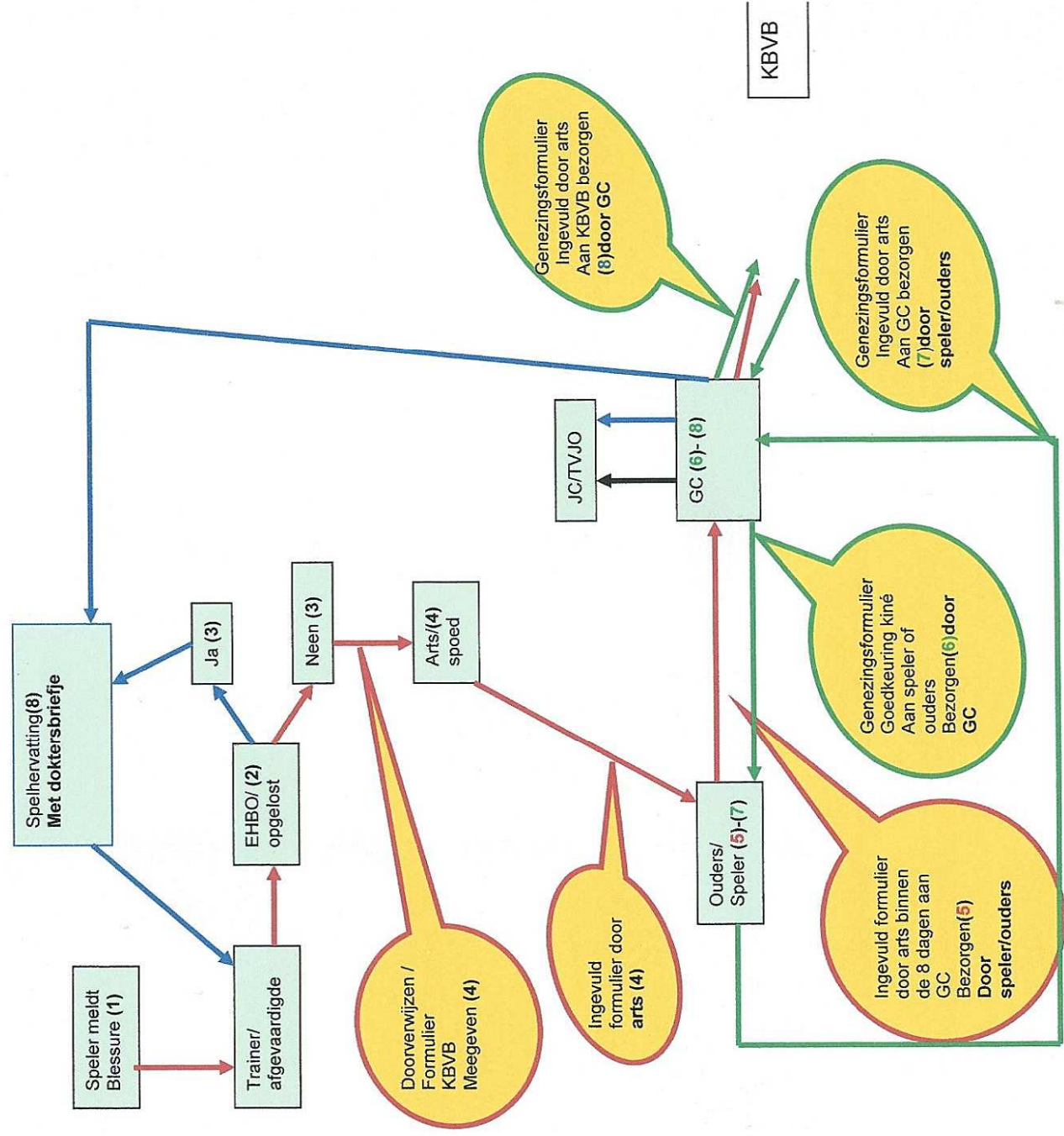




# BIJLAGE

24

# MEDISCH ORGANIGRAM



**Rood = medisch formulier**  
**Groen = genezingsformulier**  
**Blauw = spelherhvatting**  
**Zwart = verwittigen**

## Medisch dossier

### Wat te doen bij ongevallen ?

Gelukkig gebeurt het bij jonge voetballertjes niet al te vaak maar bij de voetbalsport is het nu eenmaal nooit volledig uit te sluiten... een blessure of ongeval.

Vooraf bij oudere jeugd waar het spel iets sneller en harder gaat, kan een kwetsuur voorkomen. Elke speler van RRCWK is na betaling van lidgeld dan wel verzekerd, maar hoe gaat dat nu eigenlijk in zijn werk en wat moet je doen?

Na het gebeurde voorval bezorgt de afgevaardigde, de trainer of de gerechtigd correspondent aan de (ouders van) de betreffende speler een **angifteformulier** (zie bijlage) dat de huisarts dient in te vullen na vaststelling van de kwetsuur.

Dit ingevuld formulier bezorgt de speler zo vlug mogelijk (binnen de 48 uur) terug aan Geert Braeckvelt (gerechtigd correspondent).

Zelf binnenbrengen is de boodschap want "via-via" zijn al veel zaken verloren gegaan.

De gerechtigd correspondent bekomt van de KBVB een dossiernummer en een **genezingsattest** : dit genezingsattest laat de speler na zijn herstel door de dokter opnieuw invullen.

Doktersrekeningen en eventuele apothekerskosten dienen aangeboden bij de **mutualiteit**. Deze overhandigen betrokkene een **attest betreffende** hun **tussenkost** dat samen met het herstellformulier (attest van genezing) aan de gerechtigd correspondent dient overhandigd.

Deze formulieren worden door de club teruggestuurd naar de KBVB, die het bedrag van haar tussenkost overschrijft op de rekening van de club. Dit bedrag zal daarna door de club aan de speler vergoed worden.

Speciale aandacht voor behandeling door een **kinesitherapeut** !

Hiervoor is vooraf toelating te vragen aan de KBVB. Tussenkost wordt slechts verleend vanaf de dag ná de aanvraag en indien betrokkene minstens 15 dagen niet deelneemt aan voetbalwedstrijden. Wie dus na 7 of 14 dagen toch voetbalt, bekomt geen tussenkost.

Misschien is dit allemaal wat theoretisch maar het belangrijkste is dat na een ongeval, zo snel mogelijk werk wordt gemaakt van de nodige administratie.

Wacht daar dan ook nooit te lang mee!

Bij twijfels of vragen, raadpleeg je de gerechtigd correspondent. Dit kan je later minder prettige ervaringen besparen.





## Aangifte van een ongeval

### Het Medisch getuigschrift (zie bijlage)

De achterzijde van de aangifte wordt door de geneesheer, die de gekwetste onderzoekt, ingevuld. De voorzijde van het formulier wordt door de gerechtigd correspondent (Geert Braeckevelt) ingevuld.

Het ongeval moet steeds binnen de week aangegeven worden bij de KBVB.

Gelieve het formulier "aangifte van ongeval" zo snel mogelijk aan de gerechtigd correspondent te overhandigen samen met een **kleefstrookje van het ziekenfonds (binnen de 48 uur)**.

**LET OP** : Indien de dokter een speciale behandeling voorschrijft (bvb. kinesist) dan moet dit duidelijk op het medisch attest vermeld worden. Zoniet dan moet u ons een apart voorschrift bezorgen. De KBVB moet steeds een voorafgaandelijk akkoord geven voor deze speciale behandeling. Zonder dit akkoord zal de KBVB immers niets terugbetalen.

Een tiental dagen na de ongevalaangifte krijgt u van de gerechtigd correspondent een formulier :

### "Geneeskundig getuigschrift van herstel"

Dit formulier laat u door de dokter invullen wanneer de speler is hersteld en het voetbal spelen mag hernomen worden. Het door de dokter ingevulde formulier bezorgt u aan de gerechtigd correspondent. Daarna bezorgt u de gerechtigd correspondent de rekeningen, ziekenhuis, uittreksels van ziekenfonds (dokter, kiné, ...).

Na tussenkomst van de mutualiteit is de eerste opleg van 10 euro steeds ten laste van het slachtoffer.

### Tenslotte

Bij twijfel omtrent een blessure consulteer je best een arts : niemand is immers gediend bij risico. Bovendien is de aangifteperiode voor de aangifte van een ongeval vrij kort.

# Medisch getuigschrift

IN TE VULLEN DOOR DE BEHANDELLENDE GENEESHEER

Dokter ..... wonende te .....

.....straat, nr ..... Tel. : .....

1. Naam, voornaam en club van de gekwetste speler . . . . .

.....

.....

2. Wanneer heeft U het slachtoffer onderzocht ? . . . . .

...../...../20..... uur

3. Wat zijn de aard en de ernst van de kwetsuren of de letsels ?

.....

.....

Betreft het een hervat ? . . . . . JA / NEEN

4. Acht U de tussenkomst noodzakelijk van een : (schrappen wat niet past)

a) kinesitherapeut of fysiotherapeut . . . . .

JA / NEEN

Indien er later toch meer zittingen nodig blijken, dient de speler ons een kopie van het medisch voorschrift over te maken, **VOORALEER** de nieuwe reeks aanvangt.

**Hoeveel zittingen zijn noodzakelijk ?**

b) specialist . . . . .

JA / NEEN

c) radioloog . . . . .

JA / NEEN

5. Is het slachtoffer geheel of gedeeltelijk onbekwaam

Geheel gedurende ..... dagen.

zijn beroep uit te oefenen ? . . . . .

Gedeeltelijk gedurende ..... dagen.

6. Zal het ongeval een blijvende invaliditeit tot gevolg hebben ?

.....

7. Mag men een volledig herstel verwachten ? . . . . .

.....

8. Hebt U bij uw vaststellingen geen voorbehoud te maken

.....

of bijzonderheden te formuleren ? Zo ja welke ? . . . . .

.....

9. Was het slachtoffer voor het ongeval verminkt of

.....

aangetast door gebrek of ziekte ? . . . . .

.....

10. Is de betrokkene voordien reeds het slachtoffer

.....

geweest van een sport- of ander ongeval ? . . . . .

.....

11. Zo ja waar en op welke datum ?

.....

12. Wat was de aard van de toen opgelopen letsels ? . . . . .

.....

13. Wat waren de gevolgen ervan ? . . . . .

.....

Stempel van de Geneesheer

Afgeleverd te.....de .....20 .....

De Geneesheer,

\* Deze aangifte moet in ons bezit zijn binnen de 14 werkdagen na datum van het ongeval.

(Zie aangifte van ongeval op keerzijde)

# Aangifte van ongeval\*

IN TE VULLEN DOOR DE GERECHTIGDE CORRESPONDENT VAN DE CLUB  
OF DOOR HET SLACHTOFFER ZELF INDIEN HET EEN SCHEIDSRECHTER IS

<p>Naam en stamnummer van de club (of stamnummer van de corporatieve of toetredende groepering) <b>(in blokletters)</b> . . . . .</p>	<p>Stamnummer : .....</p>
<p>Naam en voornaam van de gekwetste <b>(in blokletters)</b> . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p><b><u>Aansluitingsnr. KBVB</u></b> . . . . .</p>	<p><b>N<sup>r</sup></b> .....</p>
<p>Zijn/haar geboortedatum . . . . . Zijn/haar juist adres . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>Heeft de gekwetste recht op de ZIV of is hij ten laste van iemand die er recht op heeft? . . . . . Is hij in stageperiode bij het ziekenfonds? . . . . . Geef de naam en het adres op van dit ziekenfonds . . . . . Aansluitingsnummer van de gekwetste bij ziekenfonds Indien <b>zelfstandige</b> : ingeschreven onder welk regime? . . . . . Is de gekwetste wees of ten laste van een gepensioneerde, weduwe of invalide? . . . . .</p>	<p>JA/NEEN of kleefbriefje ziekenfonds JA/NEEN van de gekwetste ..... Grote risico's / alle risico's .....</p>
<p>Is hij <b>student, arbeider, bediende, zelfstandige</b> ...? . . . . . Wat is zijn/haar beroep ? . . . . . Naam en adres van zijn/haar werkgever . . . . . Is hij in hoedanigheid van speler onderworpen aan de Sociale Zekerheid? . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p><b>Datum en uur van het ongeval</b> . . . . .</p>	<p>...../...../20..... uur</p>
<p>Zijn/ haar functie (schrappen wat niet past)</p>	<p><b>speler, scheidsrechter, oefenmeester, steward, vrijwilliger</b></p>
<p>A) Tijdens welke officiële wedstrijd ? . . . . .</p>	<p>of : .....</p>
<p>Welke afdeling en reeks ? . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>B) Tijdens welke vriendschappelijke wedstrijd ? . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>C) Tijdens welke training ? . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>Op welk speelveld ? . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>Omstandigheden van het ongeval ? . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>Bij vrijwillige trap of slag, geef de naam en de club van de verantwoordelijke, indien deze door de scheidsrechter werd uitgesloten . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>Indien het om een eigenlijke aanranding gaat, schatting van de gebeurlijke stoffelijke schade . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>Werd er proces-verbaal opgemaakt ? . . . . .</p>	<p>JA / NEEN</p>
<p>Wie maakte het op ? Op wiens verzoek (naam en adres) ? . . . . .</p>	<p>.....</p>
<p>Indien het slachtoffer scheidsrechter - steward is : Reknr. waarop de vergoeding eventueel mag gestort worden . . . . .</p>	<p>Reknr. ....</p>

(Zie medisch getuigschrift op keerzijde)

Datum .....  
Handtekening van de gerechtigde correspondent van de club (of de gekwetste scheidsrechter):

\* **Deze aangifte moet in ons bezit zijn binnen de 14 werkdagen na datum van het ongeval.**



## **BLESSURES KUN JE MISSEN ALS KIESPIJN!!!**

Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoort men dat blessures bij een contactsport zoals voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessureleed worden voorkomen. Met een goede warming-up bijvoorbeeld of door eenvoudige voorzorgsmaatregelen te treffen, zoals het dragen van scheenbeschermers.

Ook RRCWK wenst hier een steentje toe bij te dragen door aan blessurepreventie te doen. Met een planmatige aanpak is veel meer te doen aan het voorkomen van blessures.

We verwachten dat we kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daartoe wil RRCWK met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers.

Een blessurepreventieplan werkt! Er zijn verschillende goede redenen om hiermee aan de slag te gaan. De belangrijkste reden is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de leden vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel RRCWK als voor de spelers. En blessures kan je immers missen als kiespijn.

### **Blessurepreventieve maatregelen**

Een voetballer kan zelf maatregelen nemen om sportblessures zoveel mogelijk te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan de juiste kleding en een goede warming-up. En zo zijn er nog veel meer dingen die u zelf kunt doen.

- Zorg voor een goede sportuitrusting (sportschoen, sportkleding, beschermende materialen en sportmaterialen).
- Zorg voor een goede training (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid en techniek).
- Zorg voor juist gedrag (Fair Play en gezonde leefstijl).
- Zorg voor een goede sportomgeving (sportaccommodatie, weersomstandigheden, trainer, coach, medespeler en tegenstander).

### **Werken met thema's en doelgroepen**

Het is de bedoeling van RRCWK om in de toekomst minstens 1x per voetbalseizoen een thema-avond te houden met betrekking tot blessurepreventie.

Om deze informatieavond een hoge inhoudswaarde te geven is het vooral de bedoeling om te werken binnen bepaalde strikt afgebakende thema's. De formule hiervan zal zeker nog uitvoerig behandeld worden binnen de schoot van het jeugdbestuur, maar een enkele ruwe schets van de bedoeling kan ons al volgende mogelijkheden aanbieden:

- thema-avonden of discussiebijeenkomsten speciaal voor trainers, kaderleden of ouders.
- thema-avonden voor spelers, eventueel verdeeld in jeugd en senioren. Dergelijke bijeenkomsten winnen aan belangstelling als ze kunnen worden opgeluisterd met een gastspreker, bijvoorbeeld een bekende trainer of speler.



### **Geschiede thema's zijn:**

- Belasting (o.a. aantal, duur en aard van trainingen) versus belastbaarheid (o.a. geoefendheid, conditie en leeftijd).
- Voetballen volgens de regels.
- Coachen tijdens trainingsvormen/wedstrijd.
- Warming-up en cooling-down.
- Kleding, schoeisel, drank, voeding, alcohol, drugs, medicijnen, hygiëne en slaap/rust.
- Spel- en gedragsregels binnen de vereniging.
- Wat te doen als een voetballer een blessure krijgt?
- Herkennen van beginnende blessure, EHBO, doorverwijzen naar medisch deskundige en herstel na blessure.

### **Stimuleren van blessurepreventie en -zorg bij trainers en coaches**

Het accent van het blessure preventieplan moet liggen rondom de voetballers en teams tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. Kortom, tijdens activiteiten waar voetballers bezig zijn, is de grootste winst te behalen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdsituaties, waar om de bal wordt geduëld. Trainers en coaches hebben direct invloed op de voetballers. Hen goede informatie geven over blessurepreventie en -zorg kost nauwelijks geld. Het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers, coaches en elftal begeleiders te overtuigen van hun belangrijke rol in de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Zij willen voetbalkwaliteit leveren, maar onderschatten soms het aandeel daarin van de blessurepreventie. Een aanzet tot een goede aanpak kan al zijn het eens grondig doorlezen van deze brochure.

#### **Enkele tips;**

#### **Blessurepreventie bij trainingen en coaches:**

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden.
- Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetballers, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure.
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
- Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetballers, ouders en begeleiders.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw.
- Verstrek materiaaladviezen.
- Creëer een veilige sportomgeving.
- Stimuleer Fair Play.





## **Advisering over aanschaf van kleding en materialen**

Beginnende voetballers hebben veel vragen over de benodigde uitrusting. RRCWK zal hen of de ouders daarover informeren en adviseren. Dit kan op de inschrijfdagen, via onderhoud met trainer.

### **Schoeisel**

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers, vooral ook ter voorkoming van blessures.

#### **Let bij de aanschaf van voetbalschoenen op de volgende zaken:**

- Een goede pasvorm. Met name in het groeistadium van de jeugdspelers is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdvoetballers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).
- Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen rond de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettemperatuur kan dalen.
- Tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten.
- Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet.
- Vernieuw de veters tijdig om kapot trekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.

### **Scheenbeschermers**

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is echter verplicht. Het jeugdbestuur van RRCWK raadt dan ook alle voetballers met klem aan om ook tijdens de trainingen altijd scheenbeschermers te dragen. Het belang van scheenbeschermers dient dan ook regelmatig door de vereniging benadrukt te worden.

#### **Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:**

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven.
- Om de scheenbeschermer goed op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermers onder de sok, trek de sok er overheen omhoog en plak vlak boven de hoogte van de scheenbeschermer tape, waarna de sok naar beneden omgevouwen wordt.
- De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit elastiek om de kousen in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af.



### **Voetbalsokken**

- De voeten en sokken met regelmaat behandelen met desinfecterend poeder.
- Goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

### **Keepers kleding**

- Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.
- Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.
- Scheen- en kniebeschermers.
- Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.
- Bij zware en natte velden best met korte broek
- Keepers die op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.
- Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

### **Overige**

Het wordt voetballers aangeraden om zowel voor als ook na de wedstrijd en in de rust een trainingsvest aan te trekken tegen afkoeling. Draag een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijdshirt voor een betere vochtopname. Het dragen van slippers bij het douchen na de wedstrijd of training wordt aanbevolen om eventuele voetschimmel te voorkomen



## **STARTEN MET TRAINEN/VOETBALLEN NA EEN BLESSURE**

De zwaarte van de blessure bepaalt hoe snel je als voetballer weer kunt beginnen met voetballen. Elke blessure heeft een genezingstijd die min of meer vast ligt. Bij het genezen van sommige (ernstige) blessures is het verstandig de hulp in te roepen van een sportarts of (sport-) fysiotherapeut. Hij bepaalt welke behandeling het beste is voor een volledig herstel. En binnen welke tijd deze verantwoord is. Zorg er in ieder geval voor dat je voldoende tijd neemt. Een voetballer heeft nou eenmaal tijd nodig voor een goede genezing. Wees niet te optimistisch: een te vroege start leidt vaak tot een terugkeer van de blessure, op korte of lange termijn.

### **Begin verantwoord met voetbal**

Neem je onvoldoende tijd om de voetbalblessure te laten genezen? Dan kan het gebeuren dat je bij herhaling meer genezingstijd nodig hebt dan eerst.

### **Volg de volgende tips op:**

- **vraag een sportarts of (sport-) fysiotherapeut voor advies. Hij kan aangeven wat wel of niet mag;**

### **Je mag pas weer volledig 'meevoetballen' als:**

- **je geen pijn meer bij belasting hebt;**
  - **er geen zwelling meer is;**
  - **er voldoende bewegingsuitslag door het geblesseerde lichaamsdeel mogelijk is;**
  - **als je lichaam in het geheel weer fit is;**
- Neem voldoende rust om te herstellen van je voetbalblessure. Tijdens je 'rustperiode' kun je je conditie en fysieke fitheid bijhouden met trainingsvervangende arbeid. Het gaat hier om sporten die minder belastend zijn dan voetbal. Denk bijvoorbeeld aan aquajoggen en zwemmen. Maar ook roeien, fietsen en fitness.
- Begin na een periode van rust met een revalidatie- of hersteltraining. Bij voorkeur onder begeleiding van een sportarts of (sport-) fysiotherapeut;
- Begin niet direct te fanatiek. Maak de opgelopen trainingsachterstand langzaam goed.
- Word weer langzaam fit;
- Had je een blessure aan de onderste ledematen? Begin je eerste sportactiviteit dan door bijvoorbeeld rustig rechtdoor te lopen. En daarbij niet te veel te keren, starten en stoppen. Doe vervolgens met een rustige training of een gedeelte daarvan mee. Stop de eerste keren op tijd om af te wachten hoe de reactie na de training is. Pas nadat je een aantal trainingen volledig hebt meegetraind met de groep, kun je weer gedeeltelijk meedoen met een wedstrijd. Een wedstrijd is toch net iets anders dan een training. Na een tijdje kun je weer volledig deelnemen aan een wedstrijd;
- Had je een enkelblessure? Draag een tape of een brace om herhaling van deze enkelblessure te voorkomen. Dit kan vooral helpen als je eerder een enkelblessure hebt gehad.

### **Tip voor de coach of begeleider**

De herstellende voetballer wil vaak te snel en te veel. Houd hem in de gaten en zorg ervoor dat hij niet te snel begint met voetballen. 1 op de 7 blessures is namelijk een herhaling van een oude blessure. En blessures die niet volledig hersteld zijn, leiden daarbij vaak tot nieuwe blessures op andere plaatsen in het lichaam. Dit wil je voorkomen.



## **BLESSURES : WAT ZIE IK/ WAT DOE IK**

### **Schaafwonde:**

#### **Wat zie ik?**

- bovenste huidlagen geschaafd, pijn, bloeding, vuil in de wonde

#### **Gevaar:**

- ontsteking

#### **wat doe ik?**

- wonde van binnenuit reinigen met een gaaskompres met water of zeep of met een ontsmettingsproduct
- vuiltjes verwijderen, wonde ontsmetten
- wonde afdekken met pleister of kompres

### **Splinter**

#### **Wat zie ik?**

- splinter

#### **Gevaar:**

- ontsteking

#### **Wat doe ik?**

- indien het uiteinde van splinter zichtbaar is er uit trekken met pincet of naald
- ontsmetten

### **Insectenbeet:**

#### **Wat zie ik?**

- Rood, pijn, zwelling, jeuk, eventueel angel

#### **Gevaar:**

- vergiftiging
- steek in mond of keel

#### **Wat doe ik?**

- angel onmiddellijk verwijderen
- zwelling en pijn beperken door aanbrengen van een koud kompres
- ontsmetten
- wonde afdekken met pleister of kompres

### **Neusbloeding**

#### **Wat zie ik?**

- bloeding uit de neus

#### **Gevaar:**

- bloed in de keel door achterover buigen

#### **Wat doe ik?**

- hoofd lichtjes voorover houden ( leeshouding )
- neus dicht knijpen (10') met beide wijsvingers net onder het neusbeen
- niet snuiten gedurende een uur
- als je bloedstelpende watten gebruikt, neem ze dan lang genoeg zodat er een uiteinde uit de neusgaten steekt
- indien het lang blijft duren , een arts verwittigen



### Ernstige bloeding

#### **Wat zie ik?**

- Bloedverlies

#### **Gevaar:**

- shock
- bewusteloosheid

#### **Wat doe ik?**

- rechtstreekse druk op de wonde
- ledematen hoger leggen
- speler laten liggen
- drukkend verband aanbrengen
- kleine wonden verzorgen zoals schaafwonden
- indien nodig een arts raadplegen

### Verstuiking

#### **Wat zie ik?**

- Pijn ,bewegingsbeperking ,zwellling ,eventueel blauwe plekken

#### **Wat doe ik?**

- ledemaat hoger leggen
- 15' afkoelen met ijs ,Rust
- Bewegingsvermindering ,Steunverband of windel

### Ontwrichting

#### **Wat zie ik?**

- abnormale stand van het gewricht
- abnormale beweeglijkheid
- erge pijn
- zwellling

#### **Wat doe ik?**

- steun en rust geven aan het getroffen gewricht door draagdoek of opgerolde dekens voor heup
- **nooit zelf terug zetten !!!!!!!!**
- dokter raadplegen

### Breuk

#### **Wat zie ik?**

- abnormale stand,beweeglijkheid
- erge pijn,zwellling
- knarsen bij beweging
- eventueel bloeding
- open breuk: bot steekt naar buiten door de huid

#### **Gevaar:**

- infectie bij open breuk
- shock
- verergering door beweging

#### **Wat doe ik?**

- ledemaat onbeweeglijk laten
- ledemaat steunen
- rust
- dokter raadpleging



### Zonnesteek

#### **Wat zie ik?**

- rood aangezicht ,hoofdpijn,duizeligheid
- dorst,braakneigingen ,snelle hartslag

#### **Gevaar:**

- uitputting ,hersensbeschadiging ,bewusteloosheid

#### **Wat doe ik?**

- uit de zon brengen ,halfzittende houding
- **nooit platleggen !!!!!!!!!!!**
- koude kompressen op het voorhoofd
- afkoelen ,kledij open zetten ,after sun!!!

### Flauwvallen

#### **Wat zie ik?**

- zwak,onwel
- zwarte vlekken voor de ogen,plots bleek,koud aanvoelen

#### **Gevaar:**

- hersenletsel tengevolge van onvoldoende bloedtoevoer

#### **Wat doe ik?**

- Neerleggen ,benen hoger dan de rest van het lichaam
- koude kompressen in de nek en op voorhoofd
- persoon vrij leggen ( meer lucht ) ,spannende kleren losmaken
- geleidelijk rechtop laten zitten

### Hersenschudding

#### **Wat zie ik?**

- Lichtschuw ,hoofdpijn,misselijkheid en braken
- onrustig,duizelig
- eventueel bewustzijnsverlies ,geheugenverlies

#### **Gevaar:**

- hersensbeschadiging,hersensbloeding

#### **Wat doe ik?**

- uit het licht brengen en spannende kledij openen
- ademhaling en hartslag controleren
- arts raadplegen

### Blaren

#### **Wat zie ik?**

- blaasjes gevuld met vocht

#### **Gevaar:**

- ontsteking

#### **Wat doe ik?**

- gesloten blaar: dicht laten eventueel pleister
- enkel indien hinderlijk:ontsmetten,open prikken,drukkend verband
- open blaar: omgeving ontsmetten,loshangende velletjes losknippen
- ontsmetten,drukkend verband
- bloedblaar: weinig last,dichtlaten



### **Snijwonden**

#### **Wat zie ik?**

- pijn ,bloed ,snede ,eventueel vuil

#### **Gevaar:**

- ontsteking , achterblijven van vreemde voorwerpen ( gas )

#### **Wat doe ik?**

- ontsmetten , pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen
- bij diepe wonde , gevoelsverlies of bewegingsbeperking arts raadplegen

### **Hyperventilatie**

#### **Wat zie ik?**

- snelle ademhaling , duizelig , opgejaagd , zenuwachtig
- tintelingen in handen , voeten en rond de mond

#### **Gevaar**

- flauwvallen

#### **Wat doe ik?**

- laten in – en uitademen in een plastieken zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen
- eventueel een slag in het gezicht brengen om de speler te verschrikken zodat de snelle ademhaling stopt
- geruststellen

### **Spijkrampen**

#### **Wat zie ik?**

- krampen , functie vermindering van de spieren

#### **Gevaar:**

- spierscheur

#### **wat doe ik?**

- de spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen
- zachtjes wrijven over de getroffen spier

### **Astma**

#### **Wat zie ik?**

- kortademigheid , zenuwachtigheid , angstig , piepend geluid
- blauwkleurige huid treedt op tijdens de aanvallen

#### **Wat doe ik?**

- recht doen staan,schouders naar achter en borstkas opentrekken
- de puffer die de speler bij heeft gebruiken volgens de aanwijzingen



## **Epilepsie**

### **Wat zie ik?**

- flauwvallen , schokken met armen , benen en hoofd , wegdraaien van de ogen
- urineverlies , bijten op de tong , kans op verkramping , schokkende ademhaling

### **Wat doe ik?**

- speler laten schokken , zorg dat hij zich niet kwetst
- bij een grote aanval iets tussen de tanden steken
- de tanden op elkaar: niets doen
- zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt ( gevaar voor verstikking )

## **Bal of trap in de geslachtsdelen**

### **Wat zie ik?**

- de speler valt meestal op de grond,de benen opgetrokken en de handen aan de geslachtsdelen
- de speler heeft zeer veel pijn
- er kan een bloeding en zwelling optreden

### **Wat doe ik?**

- probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken
- laat het slachtoffer een houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt
- in geval van zwelling: koelen
- laat het slachtoffer urineren

## **Steken in de zij**

### **Wat zie ik?**

- speler stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met de hand in de zij

### **Wat doe ik?**

- laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen
- laat als dat niet helpt , de persoon even stoppen en adviseer hem zich lang te maken ( het lichaam uit rekken )
- laat de persoon eventueel op de rug liggen