

**2023-2024**

# Crossing Vissenaken



**Crossing Vissenaken**

**Afdeling Jeugd**

**Sint-Pietersstraat**

**3300 Vissenaken**

**Stamnr. KBVB 006914**

## EHBSO - MEDISCH BEGELEIDINGSPLAN

EHBSO = Eerste hulp bij sportongeval

### ALGEMEEN

Er is geen vaste medische staf op onze gewestelijk club, maar er is een samenwerking met kinepraktijk Optiforma, biomechanisch labo Upsports, artsenpraktijk Van Belle Wever en orthopedie praktijk HOP.

Spelers/leden worden bij voorkeur doorverwezen naar bovenvermelde voor opvolging van blessures, revalidatie, blessurepreventie, informatie rond sport – voeding – lichaamshygiëne en EHB(S)O

Bij CRV worden er inspanningen geleverd op medisch vlak zowel preventief als curatief.

- In de maand september, wanneer alle spelers terug zijn van vakantie wordt er preventief biomechanisch gescreend tijdens de trainingen door het Upsports team (Upsports.be).

Hiermee beperken we blessures door niet gealigneerde loophoudingen bv foute voetplaatsing, drifting van bekken of knie-instabiliteit. Probleem door groei is ook een factor die van nabij dient opgevolgd en besproken te worden.

We brengen de werkpunten in kaart en bespreken ze nadien met de ouders en dit om eventueel verdere stappen te ondernemen samen met 1 van onze partners.

- Vanaf U12 wordt ook aangemoedigd om op [www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be) online een medische vragenlijst in te vullen en het afgedrukt rapport mee te brengen naar de trainer.
- Indien nodig zal er een consultatie volgen bij sportpraktijk Van Belle.
- Bij sportletsels opgelopen tijdens de voetbalactiviteit wordt er zo snel als mogelijk doorverwezen naar de kinepraktijk Optiforma.be of naar de orthopedie praktijk HOP.

Duidelijkheid over de ernst en type letsel is altijd meegenomen in de verdere revalidatie of behandeling.

- In eerste lijn krijgen onze begeleiders van elk team een opleiding in september inzake EHBO bij sport en sportvoedingadvies. Zij zorgen voor de doorverwijzing naar onze partners of TVJO bij voorkomende problemen. Ook het informeren van ouders behoort tot hun takenpakket.
- Als club hebben wij een eigen AED-toestel. Het gebruik van dit toestel wordt uitvoerig besproken in de Rode Kruis opleiding in september die door onze begeleiders gevolgd wordt.

Wat te doen bij een sportongeval?

AVJO = Contactpersoon voor de jeugd bij sportongeval: Joël Vandeweyer

joël.vandeweyer@gmail.com

GC = Verantwoordelijke aangifte ongeval en opvolgen dossiers: Vera Hendrickx

hendrickx.vera@skynet.be

Heb je een blessure opgelopen, neem dan onmiddellijk contact op met uw vaste begeleiders van elk team, zij helpen u graag verder.

Indien je papieren wenst voor de verzekering van de voetbalbond, dan kan je deze op de club of via de website bekomen. Bij doktersbezoek de ongevalsangifte laten invullen.

Speciale behandelingen (bv. kiné) dienen door de dokter vermeld te worden op de ongevalsangifte!

De door de dokter ingevulde ongevalsangifte + KLEVER ZIEKENFONDS onmiddellijk bezorgen aan een van voormelde personen (AVJO of GC), ten laatste 14 dagen na het ongeval. Dit formulier moet binnen de 21 kalenderdagen na het ongeval op de voetbalbond toekomen.

De ongevalsangifte wordt door de GC ondertekend, verzonden naar de K.B.V.B. en verder nauwgezet gevolgd. Dit formulier moet binnen de 21 kalenderdagen na het ongeval op de voetbalbond toekomen.

Na enkele dagen ontvangen wij een ontvangstmelding van de K.B.V.B. (voorzien van een dossiernummer). De GC zal u dit (gekleurd) formulier bezorgen via de trainer of AVJO. Kijk na of de KBVB speciale behandelingen toestaat.

Na volledige genezing dient dit gekleurd formulier ingevuld te worden door de behandelende arts. Op dit ogenblik is de speler opnieuw speelgerechtigd. Het (gekleurd) formulier moet dan onmiddellijk bezorgd worden aan de GC (eventueel via AVJO).

Opgelet:

Spaar alle attesten van mutualiteit en hospitalisatieverzekering, alsook speciale facturen van ziekenhuis en andere mogelijke kosten om die te kunnen indienen na de behandeling en herstel.

Het herstelattest dat je ontvangt een paar weken na de aangifte moet ingevuld worden door de dokter om verder je voetbalactiviteit te kunnen uitoefenen.

Opgelet: voor kine wordt alleen een vergoeding toegestaan indien dit vooraf wordt aangevraagd gestaafd door een doktersvoorschrift.

Het toegekende bedrag wordt eerst ontvangen op de rekening van Crossing Vissenaken en wordt dan doorgestort.

Contacteer zeker een van de verantwoordelijke personen in onze club.

Het is de verantwoordelijkheid van de ouders en/of speler om alle documenten tijdig en correct ingevuld te bezorgen zodoende de ongevallen procedure perfect kan verlopen. Van aangifte tot uitbetaling tot hernemen van de sportactiviteit.

**CROSSING VISSENAKEN HEEFT GEEN ENKELE INSPRAAK IN DE BESLISSING OVER HET AL DAN NIET AANVAARDEN VAN HET DOSSIER EN/OF HET TOTAAL BEDRAG VAN DE TERUGBETALING. HET IS DE VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE SPELER EN/OF OUDERS ZELF OM ALLE DOCUMENTEN TIJDIG EN CORRECT INGEVULD AAN DE VOETBALBOND TE BEZORGEN, EVENALS HET CORRECT UITVOEREN VAN DE VOOROPGESTELDE PROCEDURE!**

## MEEST VOORKOMENDE VOETBALBLESSURES

### KNEUZING EN VERSTUIKING

Een kneuzing kan ontstaan wanneer iemand zich flink stoot of valt.

De huid zelf wordt niet beschadigd, maar wel het onderhuids weefsel of de daaronder gelegen spieren.

Als gevolg daarvan ontstaat pijn en enige tijd later vaak ook een zwelling of blauwe verkleuring.

Bij twijfel over de aanwezigheid van een botbreuk (pijn, zwelling en het lichaamsdeel niet kunnen bewegen) een arts waarschuwen.

Als een gewricht omzwikt, bij voetbal is dit vaak de enkel, kunnen banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren.

Dit noemen we een verstuiking/verzwikking.

Bij een verstuiking kunnen bloedvaatjes in het kapsel rondom het gewricht kapotgaan.

Hierdoor zal bij een verstuiking vaak een zwelling "n ei aan de buitenzijde van de enkel" en verkleuring te zien zijn.

Behandeling:

De bloeding moet beperkt worden.

Daarvoor is een ezelsbruggetje uitgevonden: ICE-regel!

- ICE = koelen

- Immobilisatie: rust

- Compressie: druk

- Elevatie: hoog leggen

\* Koel met water, ijs(blokjes) of coldpack (altijd een doek tussen huid en koelmateriaal) 15-20 minuten. Herhaal dit in de loop van de dag nog twee keer. Houd de pijn aan, blijf dan koelen, dit vermindert de pijn

\* Geef het getroffen lichaamsdeel rust, loop er zo weinig mogelijk op

\* Geef steun in de vorm van een drukverband

\* Leg het getroffen lichaamsdeel hoog, hoger dan de positie van het hart. Ook slapen kan met het been omhoog

\* Is er direct veel pijn die blijft aanhouden en als staan op de enkel na een uur nog niet mogelijk is, of bij een abnormale stand van de enkel ga dan direct naar de EHBO van het ziekenhuis voor röntgenfoto's.

De enkelverstuiking is het meest voorkomende sportletsel.

Leg bij een enkelverstuiking een drukverband aan met synthetische watten en een ideaalwindsel.

Rol de synthetische watten vanaf de tenen naar de kuit, waarbij ook de hiel volledig bedekt wordt.

Met het ideaalwindsel begin je ook bij de tenen en rol je omhoog.

Aan de uiteinden steekt een stukje watten uit.

Herstel:

Bij een lichte verzwikking is het alweer snel mogelijk om met tape te handballen.

In de ernstigere gevallen kan het twee tot zes weken duren voordat er weer gevoetbald kan worden. Als coach ben je geen arts. Je mag dan ook geen tape aanleggen om het geblesseerde lichaamsdeel zodat de speler weer snel aan de wedstrijd mee kan doen.

Een sportverzorger, een fysiotherapeut of een arts zijn hiervoor bevoegd.

Als niet-gediplomeerde maak je de blessure eerder erger dan beter.

Let op dat een geblesseerde speler niet te snel weer meedoet.

Het beste is om eerst te beginnen met trainen. Als dit zonder pijn verloopt dan kan hij weer meedoen aan de wedstrijd.

Als coach moet je in de gaten houden dat de geblesseerde speler niet te snel weer aan de wedstrijd meedoet.

Iedereen wil zo snel mogelijk weer meespelen maar begin je te snel dan kan het langdurige problemen geven.

## MENISCUSLETSEL

De meniscus is een soort schokdemper in de knie.

In iedere knie zit een binnen- en een buitenmeniscus en deze bestaat uit kraakbeen.

De meniscus is halvemaanvormig en bevindt zich tussen het boven- en onderbeen.

Doordat het vrij zacht materiaal is, kan het klappen opvangen zoals bij springen en hardlopen.

Ook zorgt de meniscus voor een goede sturing van de beweging in de knie en geeft stabiliteit.

Oorzaak:

Een letsel van de meniscus wordt bij handballers meestal veroorzaakt door een forse draaibeweging of doordat je door je knie gaat. Daarbij raakt de meniscus ingeklemd tussen het bot van het onder- en bovenbeen en kan er een scheur optreden.

Verschijnselen:

Bij een letsel van de meniscus voel je plotseling hevig pijn in je knie.

Afhankelijk van welke meniscus gescheurd is voel je dit aan de binnen- of aan de buitenzijde.

Door sporten is meestal niet meer mogelijk.

Doordat er vaak ook een bloeding bij ontstaat wordt de knie direct dik, maar dit kan ook pas na 24 uur optreden.

Diagnose:

Iedere knie die na een verdraaiing dik wordt moet onderzocht worden door een arts.

Deze kan bij het lichamelijk onderzoek aanwijzingen vinden die op een meniscusletsel wijzen.

Een kapotte meniscus wordt definitief vastgesteld door middel van een kijkoperatie.

Hierbij wordt er onder verdoving door middel van een dun kijkbuisje in de knie gekeken.

Ook is het mogelijk aanwijzingen voor een letsel aan te tonen door middel van zogenaamde röntgencontrastfoto's. Dan wordt er een vloeistof in de knie gespoten waarna röntgenfoto's gemaakt worden. Dit is nodig om de meniscus af te kunnen beelden.

Op gewone röntgenfoto's is die niet te zien, omdat alleen de harde botten afgebeeld worden. Tegenwoordig bestaan er ook nog andere mogelijkheden om een letsel aan te tonen.

Dit onderzoek heet MRI.

Voor alle genoemde onderzoeken bestaat er tegenwoordig een wachttijd zodat je meestal niet direct geholpen kan worden.

Behandeling:

Als het scheurtje in de meniscus aan de buitenrand zit, dan kan de meniscus met rust weer spontaan genezen omdat daar nog voldoende doorbloeding is.

Met fysiotherapie en oefentherapie is dan binnen 4-6 weken volledig herstel mogelijk.

Meestal moet een kapotte meniscus geopereerd worden.

Het gescheurde stukje wordt dan tijdens de kijkoperatie verwijderd.

Het is beter om zoveel mogelijk van de meniscus te laten zitten.

Het deel dat verwijderd wordt groeit namelijk niet meer aan.

Zonder meniscus is de schokdemping in de knie minder en ook is de knie minder stabiel.

Hierdoor loop je een grotere kans op slijtage in het kniegewricht.

Meestal ontstaat dit pas na vele jaren.

Het is daarom belangrijk een meniscusletsel serieus te behandelen.

Zowel met als zonder operatie is het voor handballers dan ook verstandig om na een operatie te zorgen voor een goede revalidatie bij een fysiotherapeut.

Hierbij moet veel aandacht aan spierversterking en coördinatie geschonken worden.

De bovenbeenspieren moeten de knie nu extra ondersteunen.

Dit heeft tijd nodig en het duurt na een operatie zeker 6 tot 8 weken, voordat je weer wedstrijden kan spelen.

## BLAAR

Een blaar kan op drie manieren ontstaan:

- door verbranding
- door bevriezing
- door voortdurende druk of wrijving (sporten)

Behandeling:

- Ontsmet de blaar vooraf met Betadine jodium
- Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald (even in de vlam houden, niet zwart laten worden). Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door
- Druk het vocht eruit met een steriel gaasje
- Doe Betadine jodium (zalf) op de blaar en dek hem af met een pleister

NB: - Alleen blaren die zijn ontstaan door druk of wrijving mogen indien nodig worden doorgeprik

- In verband met infectiegevaar de blaar alleen dan doorprikken, wanneer de drukpijn te erg wordt.
- Een dichte blaar dakpansgewijs afplakken met reepjes kleefpleister
- Een bloedblaar niet doorprikken. Bij erge pijn als gevolg van de onderhuidse druk de blaar door een arts laten behandelen.

## BLOEDNEUS:

Een bloedneus lijkt vaak ernstiger dan het is.

Bij één situatie moet je als coach op je hoede zijn.

Wanneer een bloedneus ontstaat door aanraking met een hard voorwerp (bv. een bal of een arm), kan de neus gebroken zijn.

Laat in dit geval de arts controleren.

Een spontane bloedneus is vaak redelijk eenvoudig te stoppen.

Behandeling:

- Laat de speler zitten met het hoofd voorovergebogen
- Knijp de neusvleugels op het neustussenschot dicht
- Houdt dit 5 á 10 minuten vol
- Herhaal dit eventueel als de bloeding nog niet gestelpt is
- Raadpleeg een arts als de bloeding na 15 á 20 minuten nog niet is gestopt

## BOTBREUK OF ONTWRICHTING:

De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of een ontwrichting:

- pijn
- onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken
- zwelling
- soms:
  - een abnormale stand van het lichaamsdeel
  - een abnormale beweeglijkheid
  - een uitwendige wond

Er bestaan twee soorten botbreuken: open en gesloten.

Bij een open botbreuk is er een wond in de buurt van de breukplaats, terwijl bij een gesloten breuk de huid niet beschadigd is.

Het verschil tussen een botbreuk en een ontwrichting is voor een 'leek' niet altijd te signaleren.

Een ontwrichting wil zeggen dat er een bot uit de kom is geschoten, bv. schouder of vinger uit de kom.

Behandeling:

Bij een gesloten of open botbreuk:

- Houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk
- Geef steun en rust.

Laat de geblesseerde het getroffen lichaamsdeel zelf ondersteunen zodat hij het minste pijn heeft. Eventueel kun je bij onderarm, pols of hand een mitella gebruiken.

Bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad kan een brede das aangelegd worden.

Bij een breuk van been of heup moet de geblesseerde op een brancard naar een veilige, rustige plaats vervoerd worden en wachten op de ambulance.

- Zorg voor deskundige hulp. Als de breuk zich aan enkel, arm en/of schouder bevindt kan het slachtoffer zelf naar het ziekenhuis vervoerd worden.

Bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding

- Houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk
- Leg bij ernstige bloeding een snelverband aan
- Laat het slachtoffer zelf steun geven aan het getroffen lichaamsdeel.
- Zorg voor deskundige hulp

Bij een ontwrichting

- Probeer nooit zelf om het bot weer op de goede plaats te zetten.

Zenuwen kunnen bekneld raken wat ernstige gevolgen kan hebben.

- Geef de geblesseerde steun en breng hem naar het ziekenhuis of bel direct een ambulance.



## SCHAAFWOND

Wanneer schaafwonden niet goed worden schoongemaakt, is de kans groot dat er vuil achterblijft.

De wond kan dan gaan ontsteken.

Schaafwonden kunnen ook ontstaan door wrijving met kleding.

Een gevoelige huid is niet gebaat bij katoenen kleding die nat wordt door transpiratie.

Schaafwonden hebben overeenkomsten met brandwonden.

Bij beiden is de opperhuid verdwenen.

Op het sportveld ontstaan brandwonden vaak door een glijdende val op een stroef of ongelijk oppervlak (kunstgras of verhard veld).

Lichte brandwonden als gevolg van een glijdende val zijn te herkennen aan een schaafwond met zwarte randen.

Behandeling:

- Was de wond schoon met water en zeep, zo nodig met een borsteltje
- Dep de wond droog met een steriel gaasje of schone doek
- Laat Betadine op de wond druppelen
- Verbind, indien mogelijk, de wond niet, maar laat hem drogen aan de lucht om het genezingsproces te bevorderen.
- Als de schaafwond erg groot/diep is en blijft bloeden of als de wond mogelijk in contact komt met kleding, kun je de wond afdekken met een steriel gaasje (liefst een vet gaasje). Het gedeelte dat op de wond komt zo min mogelijk aanraken in verband met infectiekans. Het gaasje rondom vastplakken met kleefpleister
- Houd bij een schaafwond altijd rekening met tetanusbesmetting!

## DIEPE WOND

Een diepe wond moet goed gereinigd worden.

Hierdoor voorkom je dat vuil in de wond achterblijft en de wond gaat ontsteken.

Een ontsteking vertraagt het genezingsproces.

Behandeling:

- Laat de wond doorbloeden, zodat het vuil eruit spoelt
  - Reinig de wond met water en zeep, zo nodig met een borsteltje
  - Dep de huid rondom de wond droog met een steriel gaasje of schone doek
  - Geen desinfecterende middelen gebruiken
  - Haal de wondranden met duim en wijsvinger naar elkaar toe en plak een zwaluwstaartje dwars op de wond
  - Dek het zwaluwstaartje af met een steriel gaasje.
- Het gedeelte dat op de wond komt zo min mogelijk aanraken, in verban met infectiekans. Het gaasje rondom vastplakken met kleefpleister.
- Ga met een diepe wond altijd naar een arts, als de wondranden wijken moet de wond gehecht worden.

## HERSENSCHUDDING

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

Bij een lichte hersenschudding is het slachtoffer suf.

Veelal klaagt hij over hoofdpijn en duizeligheid en in enkele gevallen is hij misselijk en moet braken.

Behandeling:

- Koel de aangedane plek met ijs, een coldpack (altijd een doek tussen huid en koelmateriaal) of met een natte doek
- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen
- Houd het slachtoffer de eerste 24 uur goed in de gaten. Geef aan ouders door dat ze hem om de paar uur goed wakker maken
- Blijft de hoofdpijn of treden er ander verschijnselen op (bv. pupilvergroting in een van beide ogen), schakel dan zo snel mogelijk een arts in.

Vaak gaat een hersenschudding gepaard met een hoofdwond.

Kijk voor de behandeling van de hoofdwond bij de verwonding 'diepe wond'.

## TAND ERUIT

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken of zelfs geheel uit de kaak vallen.

Door snel en adequaat te handelen kan de schade soms beperkt blijven.

Behandeling:

- Probeer de tanden en/of stukjes van tanden zo goed en zo snel mogelijk bij elkaar te zoeken
- Stop de gevonden tand(delen) in een glas melk (zo wordt het eiwit niet aangetast).

Wanneer geen melk voorhanden is kunnen tanddelen in de mond, onder de tong of in de wang vervoerd worden.

Hiermee behouden de tanden de lichaamstemperatuur en wordt de kans op infectie verminderd. Bovendien zorgt speeksel ervoor dat de tandwortel niet wordt aangetast.

- Ga zo snel mogelijk naar een tandarts. Deze kan de tand(delen) in veel gevallen nog terugplaatsen.

## KRAMP

Kramp is een veel voorkomend verschijnsel. Het duidt op oververmoeidheid van de spier die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

Behandeling:

- Laat de persoon ontspannen zitten of liggen
- Pas de SAR-methode toe: Schudden, Antagonist, Rekken

Schudden: Probeer de verkramping door middel van schudden van het getroffen lichaamsdeel eruit te krijgen

Antagonist aanspannen: Als schudden niet helpt laat je het slachtoffer de tegenoverliggende spier aanspannen. bv. bij spierkramp in de kuit, been strekken en de scheenbeenspier aanspannen, d.w.z. 'trek je tenen naar je toe'

Rekken: Rek heel voorzichtig de spier door de voet langzaam in de richting van het gezicht te drukken, gedurende 5 á 10 sec. Even loslaten en de handeling zo nodig herhalen. Wordt het rekken te fel uitgevoerd dan kunnen er spierscheurtjes in de kuitspier ontstaan.

Een ander voorbeeld van spierkramp is kramp onder de voet. In dit geval moeten de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen worden gebracht.

Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen, moet de romp zoveel mogelijk richting het gestrekte been worden gebracht.

Spierkramp is te voorkomen door vooraf een uitgebreide warming-up te doen met de bijbehorende rekoefeningen. Als je iets gebruikt hebt geef dit dan door aan de verantwoordelijke persoon medische zaken, zodat de kist weer aangevuld wordt.

Voor veel blessures (verstuiking, verrekking, spierscheuring) geldt als eerste advies koelen. Laat koud water iets boven de zere plek stromen.

Er zijn ook 'ijsklontjes' te vinden in de vriezer van de grote kantine.

Ijsklontjes mag je nooit direct op de huid leggen, doe er een handdoek tussen.

Als je twijfelt over foto's in het ziekenhuis, raadpleeg dan eerst de dienstdoende arts.

Vaak is op de dag dat de blessure ontstaat, door de zwelling, de ernst van de blessure niet vast te stellen.

Geef de geblesseerde speler het advies om wanneer de pijn aanhoudt, de volgende dag een arts te bellen.

Laat het geblesseerde lichaamsdeel zoveel mogelijk rust geven en leg het hoog.

Na herstel van de blessure is het belangrijk dat de speler eerst begint met trainen voordat hij weer een wedstrijd speelt.

Let daarop als coach! Het is aardig als een speler met een (ernstige) blessure af en toe gebeld wordt door één van de medespelers en door de coach.