



## HANDLEIDING EHBO

In het kader van gezondheidsopvoeding en EHBO publiceren we enkele basisregels bij eventueel voorkomende problemen op en langs voetbalterreinen. Deze regels beogen niet een medische handleiding te zijn, maar dienen vnl. om eerste hulp te kunnen bieden in dergelijke gevallen.

### BASISREGELS REANIMATIE :

- 30 hartmassages
  - handen (hiel) in het midden van en loodrecht op de borstkas
  - 4 à 5 cm diep **masseren** (niet stoten) bij volwassenen
  - ritme: 100 keer per minuut
- 2 beademingspogingen
  - hoofd achterwaarts kantelen en kinlift uitvoeren (neus toe!)
  - 2 x (1" in / 1" uit ) en hoofd wegdraaien richting borstkas
- Doorgaan tot
  - deskundige hulp ter plaatse overneemt
  - het slachtoffer de normale ademhaling hervat
  - de hulpverlener uitgeput is

### ERNSTIGE VERSLIKKING : het slachtoffer kan geen enkele klank meer uitbrengen

- geef eerst vijf rugslagen
- geef dan vijf buikstoten (controle arts achteraf !)
- controleer na elke slag of de luchtweg vrijgemaakt is
- bij bewustzijnsverlies: bel 112 en start met de reanimatie

### HARTAANVAL

- Wat: doorbloeding van de hartspier is verminderd waardoor een deel van het hart niet meer van bloed (en dus zuurstof) wordt voorzien en afsterft
- Oorzaken:
  - klonter in de kransslagader
- Alarmentekens vooraf:
  - pijn in de borststreek

zuurstofnood bij fysieke inspanning

- Symptomen: pijn (borststreek), duizeligheid, snelle en zwakke hartslag, snelle en oppervlakkige ademhaling, misselijkheid, grauwe huidskleur
- Wat doe je?
  - bel 112
  - laat SL in comfortabele houding (op de grond) zitten
  - maak knellende kledij los
  - laat SL eigen medicatie innemen (indien aanwezig)
  - blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren

## **BEROERTE**

- Wat: bloedtoevoer naar een deel van de hersenen valt plotseling weg
- Symptomen: spierverzwakking meestal in 1 lichaamshelft, verstoord bewustzijn, gestoord gezichtsvermogen, hoofdpijn
- Wat doe je?
  - voer de FAST-test uit: **F**ace – **A**rms – **S**peech – **T**iming
  - indien de test positief is: bel 112
  - plaats het slachtoffer in een comfortabele houding
  - blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren

Een stabiele zijligging is in de meeste omstandigheden de meest aangewezen ligging.

## **HOOFD- OF WERVELLETSEL**

- Symptomen:
  - gevoelsuitval in armen en/of benen
  - suf en verward (geen herinnering)
  - misselijk
  - spierkrachtvermindering
  - hoofdpijn
  - nekpijn
  - last van licht of geluid
  - braken
- Wat doe je?

- kalmeer het slachtoffer en overtuig hem om niet te bewegen
- bel 112
- immobiliseer het hoofd van het slachtoffer ENKEL als het wil meewerken
- blijf de vitale functies controleren
- na trauma: géén medicatie toedienen

Vrije ademhalingswegen zijn prioritair op een wervelletsel!

## **BOTTEN EN GEWRICHTEN**

- Letsels aan botten en gewrichten
  - breuk: bot gedeeltelijk of geheel gebroken
  - ontwrichting: gewrichtskop uit gewrichtspan
  - verstuiking: gewrichtsbanden uitgerokken of gescheurd
- Letsels aan onderhuidse weefsels
  - kneuzing: weefsel gekneld tussen voorwerp en bot
  - spier/peescheur: geheel/gedeeltelijk gescheurde vezels
  - spierkramp: onwillekeurig samentrekken van de spier
  - spierverrekking: uitgerekt zonder te scheuren

Symptomen :

- Pijn
- Zwelling en blauwverkleuring (inwendige bloeding)
- Verminderde bruikbaarheid van het lidmaat
- Abnormale stand van het lidmaat (bij breuk of ontwrichting)
- Bloedingen
  - (bij open breuk of ontwrichting)
- 'Zweepslag'-gevoel
  - (bij spier- of peescheur)

Wat doe je ?

- Koel het letsel af met ijs: geen rechtstreeks contact met de wonde (doek) en maximum 20 minuten
- Lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk houden
- Geen repositie (bij breuk of ontwrichting)
- Bloeding stelpen (bij open breuk of ontwrichting)

- Bij verkramping tenen met gestrekt been naar voren, even aanhouden en lossen, weer opnieuw dan, met warme zalf insmeren om doorbloeding weer te bekomen

## **BLAREN**

- Ontstaan door wrijving
- Laat een blaar gesloten (infectiegevaar), tenzij ze sterk hindert of veel kans maakt om stuk gestoten te worden.
- Wat doe je?
  - was de blaar en omgeving voorzichtig met water en zeep
  - prik met een steriele naald enkele keren in de blaar en hou deze horizontaal met de huid
  - druk met een kompres het vocht uit de blaar
  - dek de blaar af met een verband

## **FLAUWTE**

- Wat: kort, plots bewustzijnsverlies door een tijdelijk zuurstoftekort in de hersenen
- Oorzaken: emoties, pijn, uitputting, enz.
- Wat doe je?
  - leg het slachtoffer (indien normale ademhaling) in stabiele zijligging, liefst in een verluchte ruimte
  - maak knellende kledij los
  - leg koude kompressen of een vochtige doek op het voorhoofd/in de nek
  - bel 112 als het slachtoffer langer dan 2 minuten bewusteloos is

## **NEUSBLOEDING**

- Wat: bloeding uit de neus als gevolg van een slag of stoot op de neus of na een valpartij, hevig niezen, snuiten, enz.
- Wat doe je?
  - laat het slachtoffer zitten in 'leeshouding'
  - vraag het slachtoffer de neusvleugels dicht te knijpen gedurende 10 min en als de bloeding dan niet gestelpt is, probeer het dan opnieuw
  - als het weeral niet lukt, raadpleeg een arts
  - steek GEEN watten in de neus

## **HYPERVERTILATIE**

- Omdat hyperventilatie niet makkelijk te herkennen is, handel je pas als het slachtoffer zelf zegt dat het hyperventileert
- Wat doe je?
  - kalmeer het slachtoffer op een rustige plek
  - vraag om langzaam in en uit te ademen
  - lukt het niet, laat blazen in een zak of in de handen
  - blijf bij het slachtoffer totdat het terug normaal ademt
  - bel arts/112 indien de hyperventilatie aanhoudt

## **HITTESLAG**

- Risico: fysieke inspanning + felle zon + warme kleren
- Symptomen: rood aangelopen gelaat, warme huid, hoofdpijn, dorst, misselijk, verward, (eventueel) blaren, enz.
- Wat doe je?
  - haal het SL uit de zon, laat hem stoppen met inspanning en breng hem in een koele omgeving/schaduw
  - bel 112
  - dien actieve koeling toe (koude kompressen)

## **EPILEPSIE**

- Symptomen: (afhankelijk van de ernst van de aanval) staren, vertraagd reageren, lichte spierschokjes, bewustzijnsverlies, spierspasmen, urineverlies
- Wat doe je?
  - voorkom dat het slachtoffer zich blesseert
  - steek nooit iets in de mond van het slachtoffer
  - noteer de duur van de aanval en de reacties van het SL
  - indien het slachtoffer bewusteloos blijft na de aanval: leg het slachtoffer in stabiele zijligging en bel 112

## **LETSEL OF TRAP AAN DE GESLACHTSDELEN**

- Wat doe je?
  - laat het slachtoffer zich ontspannen en in een comfortabele houding plaats nemen
  - koel in geval van zwelling
  - laat het slachtoffer urineren

- verwijst door bij:
  - blijvende pijn;
  - bloedverlies bij urineren;
  - verwondingen.

## **OOGLETSELS**

- Wat doe je?
  - blauw oog:
    - koel de omgeving van het getroffen oog (bv. natte kompres);
    - raadpleeg een arts bij gezichtsproblemen.
  - letsels aan het oog:
    - hou beide ogen gesloten en maak geen oogbewegingen;
    - oefen géén druk uit op het oog;
    - raadpleeg (oog)arts/112.

Wij hopen natuurlijk in eerste instantie dat niemand ooit deze stappen zal moeten zetten, maar raden elke trainer en begeleider aan om een kopie te maken van deze richtlijnen en op elke wedstrijd en training bij te hebben.

Frans Meeuwens