|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Blessure:  Zweepslag | Oorzaak:  Een te sterke inspanning of een plotselinge beweging | Genezing:  rust | Omschrijving:  Een grotere of kleinere scheur in een spier |
| Blessure:  Botbreuk | Oorzaak:  Een val of ruw spel | Genezing:  Twee bothelften in de goede stand zetten | Omschrijving:  Een breuk of scheurtje in het bot |
| Blessure:  Kneuzing | Oorzaak:  Stoot, stomp of trap | Genezing:  Rust | Omschrijving:  - beschadiging van onderhuids weefsel zonder dat iets is gescheurd of gebroken |
| Blessure:  Verzwikking | Oorzaak:  Stoot, stomp of trap | Genezing:  Rust | Omschrijving:  Het door verschuiving van botten oprekken of zelfs scheuren van de gewrichtskapsels |
| Blessure:  Ontwrichting | Oorzaak:  Een val | Genezing:  Een arts brengt de gewrichtskogel op zijn plaats in de gewrichtskom | Omschrijving:  Het uit de kom schieten van een gewricht (schouder/elleboog) |
| Blessure:  Voetbalknie | Oorzaak:  Draaibeweging van het lichaam terwijl het onderbeen blijft staan | Genezing:  Meniscus operatief laten verwijderen | Omschrijving:  - een meniscus (kraakbeen) is gescheurd  -meestal ook kniebanden of kruisbanden beschadigd |
| Blessure:  Hersenletsel | Oorzaak:  Harde klappen tegen het hoofd | Genezing:  Rust | Omschrijving:  De hersenen raken beschadigd. Je kunt bewusteloos raken |
| Blessure:  Tennisarm | Oorzaak:  Overbelasting van de spier | Genezing:  Rust | Omschrijving:  Een ontsteking van de aanhechtingsplaats van de elleboogspieren |
| Blessure:  RSI / KANS | Oorzaak:  Veel dezelfde beweging of verkeerde houding | Genezing:  Rust | Omschrijving:  Verzamelnaam voor klachten in bovenrug, nek, schouders, armen, polsen en handen |