|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6a.**  **Kneuzing/verstuiking: zwachtelen enkel.** | | |
| **Kneuzing** is een beschadiging van de ‘weke delen’ tussen de huid en bot.  Dit geeft pijn, zwelling (soms pas na langere tijd) en bloeduitstorting (blauw verkleuring)  **Verstuiking** is een overbelasting (scheuring) van de gewrichtsbanden of – kapsel door een geforceerde beweging van het gewricht. | | |
| **Vaardigheid: Aangetoond:** | **Wel** | **Niet** |
| **Benodigdheden:** coldpack, ideaal zwachtel, tape.   1. Koelen 10 -15 minuten: bloeding, zwelling en pijn vermindert. 2. Kijk uit voor bevriezing van de huid. 3. Afhankelijk van de functie moet de zwachtel strak of minder strak aangelegd worden. 4. Denk erom! Altijd naar het hart toe zwachtelen en in de rol kijken bij het zwachtelen. 5. Leg het lichaamsdeel hoog. |  |  |
| 80 % van de handeling moet aangetoond zijn. | | |
| **Instructiefilm:** [www.youtube.com/watch?v=2VHsWLg9UAU&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=2VHsWLg9UAU&feature=related) | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6b.**  **Kneuzing/verstuiking: zwachtelen knie.** | | |
| **Kneuzing** is een beschadiging van de ‘weke delen’ tussen de huid en bot.  Dit geeft pijn, zwelling (soms pas na langere tijd) en bloeduitstorting (blauw verkleuring)  **Verstuiking** is een overbelasting (scheuring) van de gewrichtsbanden of – kapsel door een geforceerde beweging van het gewricht. | | |
| **Vaardigheid: Aangetoond:** | **Wel** | **Niet** |
| **Benodigdheden:** coldpack, ideaal zwachtel, tape.   1. Koelen 10 -15 minuten: bloeding, zwelling en pijn vermindert. 2. Kijk uit voor bevriezing van de huid. 3. Afhankelijk van de functie moet de zwachtel strak of minder strak aangelegd worden. 4. Denk erom! Altijd naar het hart toe zwachtelen en in de rol kijken bij het zwachtelen. 5. Leg het lichaamsdeel hoog. |  |  |
| 80 % van de handeling moet aangetoond zijn. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6c.**  **Kneuzing/verstuiking: zwachtelen hand.** | | |
| **Kneuzing** is een beschadiging van de ‘weke delen’ tussen de huid en bot.  Dit geeft pijn, zwelling (soms pas na langere tijd) en bloeduitstorting (blauw verkleuring)  **Verstuiking** is een overbelasting (scheuring) van de gewrichtsbanden of – kapsel door een geforceerde beweging van het gewricht. | | |
| **Vaardigheid: Aangetoond:** | **Wel** | **Niet** |
| **Benodigdheden:** coldpack, ideaal zwachtel, tape.   1. Koelen 10 -15 minuten: bloeding, zwelling en pijn vermindert. 2. Kijk uit voor bevriezing van de huid. 3. Afhankelijk van de functie moet de zwachtel strak of minder strak aangelegd worden. 4. Denk erom! Altijd naar het hart toe zwachtelen en in de rol kijken bij het zwachtelen. 5. Leg het lichaamsdeel hoog. |  |  |
| 80 % van de handeling moet aangetoond zijn. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6d.**  **Kneuzing/verstuiking: zwachtelen elleboog.** | | |
| **Kneuzing** is een beschadiging van de ‘weke delen’ tussen de huid en bot.  Dit geeft pijn, zwelling (soms pas na langere tijd) en bloeduitstorting (blauw verkleuring)  **Verstuiking** is een overbelasting (scheuring) van de gewrichtsbanden of – kapsel door een geforceerde beweging van het gewricht. | | |
| **Vaardigheid: Aangetoond:** | **Wel** | **Niet** |
| **Benodigdheden:** coldpack, ideaal zwachtel, tape.   1. Koelen 10 -15 minuten: bloeding, zwelling en pijn vermindert. 2. Kijk uit voor bevriezing van de huid. 3. Afhankelijk van de functie moet de zwachtel strak of minder strak aangelegd worden. 4. Denk erom! Altijd naar het hart toe zwachtelen en in de rol kijken bij het zwachtelen. 5. Leg het lichaamsdeel hoog. |  |  |
| 80 % van de handeling moet aangetoond zijn. | | |