

# EHBSO-ZAKBOEKJE

# LETSELS

[WWW.SPORT.NL/SPORTBLESSUREVRIJ](http://WWW.SPORT.NL/SPORTBLESSUREVRIJ)



**SPORT**  
**BLESSURE**  
**VRIJ**

## COLOFON

Dit is een uitgave in het kader van het landelijk actieprogramma Sport Blessure Vrij; een initiatief van Nederlands Olympisch Comité\* Nederlandse Sport Federatie en Consument en Veiligheid met ondersteuning van het Ministerie van VWS, De Lotto en:



Redactie:	Sport Blessure Vrij
Ontwerp en creaties:	pimz vormgeving en reclame
Drukwerk:	SDU grafisch bedrijf
Uitgave:	NOC*NSF, 3e druk, augustus 2002

Mocht je naar aanleiding van deze publicatie vragen hebben dan kun je terecht bij:

NOC\*NSF Breedtesport  
Sport Blessure Vrij  
Postbus 302  
6800 AH Arnhem  
026-4834400  
[sportblessurevrij@noc-nsf.nl](mailto:sportblessurevrij@noc-nsf.nl)  
[www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

## VOORWOORD

**Blessures voorkomen we samen!** Sporten is leuk en gezond! Meestal...want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Helaas zijn niet alle blessures te voorkomen. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan echter wel erger voorkomen. Het herstel van een sportblessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp wordt geboden.

**Wat te doen bij blessures?** Dit gedeelte van het zakboekje behandelt de meest elementaire en eenvoudige eerste hulp bij sportblessures. Voor achttien onderwerpen wordt stapsgewijs uitgelegd wat je moet doen om erger te voorkomen. Ook worden tips gegeven om herhaling van sportblessures te voorkomen. De onderwerpen zijn alfabetisch gerangschikt. Dit boekje is een goed hulpmiddel om in geval van nood snelle en verantwoorde eerste hulp te verlenen. Eigenlijk zou iedereen een EHBO-diploma op zak moeten hebben, maar dit boekje is al een stap in de goede richting.

Het andere deel van dit zakboekje, "Algemeen", bevat algemene informatie over EHBSO en maatregelen die sporters, trainers, coaches, verzorgers en bestuursleden kunnen nemen om de veiligheid in en om het sportveld te vergroten. Daarnaast is hierin een lijst opgenomen met belangrijke adressen.

Helaas ben je er niet met het lezen van dit boekje alleen. Eigenlijk begint het dan pas, want dan moet je zelf aan de slag. Wil je meer informatie over sportblessures en blessurepreventie, neem dan contact op met Sport Blessure Vrij of kijk op onze website [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Wij helpen je graag! Ook is het mogelijk om je vraag te stellen aan het trainersforum op de website. Je vindt het forum op [www.sport.nl/sbv\\_forum](http://www.sport.nl/sbv_forum).

Veel veilig sportplezier!



## INHOUD

Alarmeren!	pag. 4
Bewusteloosheid & Stabiele zijligging	pag. 6
Blaren	pag. 9
Bloedhygiëne	pag. 11
Bloedneus en/of neusfractuur	pag. 12
Botbreuk en ontwrichting	pag. 13
Chronische blessure	pag. 15
Epilepsie (vallende ziekte)	pag. 17
Flauwvallen/duizeligheid	pag. 18
Hersenschudding	pag. 19
Kneuzing en verstuiking	pag. 20
Kramp	pag. 22
Schaafwond	pag. 24
Spierscheuring	pag. 25
Steken in de zij	pag. 27
Suikerziekte (diabetes mellitus) type II	pag. 28
Tand eruit	pag. 29
Wond	pag. 30

## ALARMEREN!

Als zich een sportongeval (letsel/blessure) voordoet, is meestal geen (para)medische hulp aanwezig. Soms is het nodig om snel deskundige hulp ter plaatse te hebben, bel dan 112.

Binnenkomende meldingen worden door de 112 verpleegkundig-centralist beoordeeld. Door deze beoordeling op de centrale kunnen onnodige kosten van ambulancevervoer worden uitgespaard.

Afhankelijk van de ernst van uw melding zijn er drie mogelijkheden:

- Er wordt direct een ambulance ter plaatse gestuurd.
- Je wordt direct verwezen naar de spoedeisende hulp van een ziekenhuis.
- Je ontvangt het advies om met een huisarts contact op te nemen.

Wanneer een ambulanceteam ter plaatse komt, wordt de patiënt op de plaats van het ongeval behandeld. Afhankelijk van de aandoening vindt vervolgens ambulancevervoer plaats of wordt de patiënt doorverwezen naar de huisarts of het ziekenhuis. Zo kan ambulancevervoer worden uitgespaard en is de ambulance weer direct inzetbaar voor andere calamiteiten.

Wanneer 112 gebeld moet worden zijn de volgende zaken van belang:

- Laat iemand 112 bellen en rustig aan de verpleegkundig-centralist doorgeven:
  - naam van de beller
  - wat er gebeurd is
  - het aantal slachtoffers
  - wat het slachtoffer mankeert
  - met name toestand van de vitale functies (ademhaling, circulatie, bewustzijn)
  - exacte locatie (plaats, straat, nummer, toegangsroute, telefoonnummer)
- Laat degene die gebeld heeft terugkomen om te vertellen welke hulp er komt en hoe snel.
- Indien een ambulance naar u onderweg is, zorg er dan voor dat de toegangswegen vrij zijn en de ambulance opgevangen wordt!

**11-2**  
**DAAR RED**  
**JE LEVENS MEE**

**Belangrijk!**

Zorg ervoor dat deze informatie op zichtbare plaatsen aanwezig is, samen met de telefoonnummers van artsen en ziekenhuizen!

## BEWUSTELOOSHEID & STABIELE ZIJLIGGING

Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een gestoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstigs aan de hand is. Bewustzijnsstoornissen kunnen ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofd, maar ook door een epilepsieaanval of een 'hypo' bij sporters met suikerziekte (diabetes mellitus).

Bewustzijnsstoornissen kunnen worden ingedeeld in drie stadia:

1. Slachtoffer vertoont verward, suf of soms ook agressief gedrag en reageert wel op aanspreken en pijnprikkels (=verminderd bewustzijn).
2. Slachtoffer reageert niet op aanspreken maar wel op pijnprikkels (=bewusteloos).
3. Slachtoffer reageert niet op aanspreken en niet op pijnprikkels en heeft tevens wijde oogpupillen (=diep bewusteloos).

### **Actie!**

- Laat het slachtoffer zitten of liggen.
- Maak knellende kleding los.
- Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren!
- Laat, bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en de ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren.
- Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd (zie pagina 8). Zo voorkom je dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel.
- Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.
- Laat een ander deskundige hulp halen! (zie pagina 4 Alarmeren!).



### **Belangrijk!**

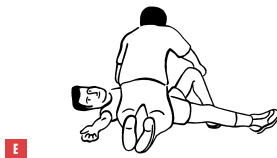
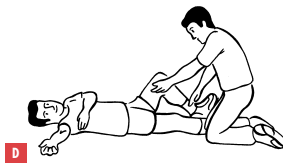
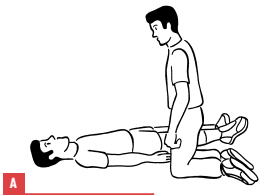
Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg waarschijnlijk belemmerd door braaksel, bloed of iets dergelijks. Als gevolg van een bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zich zodanig ontspant dat deze naar achteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoor kan het slachtoffer niet ademen. Maak de ademweg vrij door:

- De persoon in de stabiele zijligging te leggen.
- Met een gaasje of schone doek de mondholte te reinigen en/of de punt van de tong naar voren terug te halen.

### **TIP!**

Met een EHBO- en/of reanimatiediploma kunt u levens redden en staat u niet machteloos in levensbedreigende situaties.

## STABIELE ZIJLIGGING



## BLAREN

Een blaar kan ontstaan door:

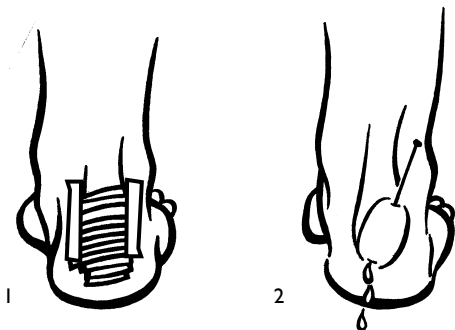
- Verbranding
- Bevriezing
- Voortdurende druk of wrijving

De laatstgenoemde soort blaar zal bij sporten het meeste voorkomen.

Alleen blaren die zijn ontstaan door druk of wrijving mogen, wanneer de drukpijn te erg wordt, worden doorgeprikt. Soms moet een **bloedblaar** door een te grote onderhuidse druk en ondraaglijke pijn doorgeprikt worden. Dit moet echter altijd door een arts gebeuren!

### *Actie!*

- Een dichte blaar dakpansgewijs afplakken met reepjes kleefpleister (zie tekening 1).
- Wanneer de drukpijn ondraaglijk is dient de blaar doorgeprikt te worden.
- Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel (Jodium/Alcohol).
- Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald (naald even in een vlam houden; niet zwart laten worden). Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door (zie tekening 2).
- Druk het vocht eruit met een steriel gaasje.
- Doe ontsmettingsmiddel op de blaar en dek hem af met een wondpleister of een steriel gaasje met reepjes kleefpleister.



***(Herhaling) voorkomen!***

- Sokken zonder naden en gestopte gaten voorkomen blaren.
- Blaren worden vaak veroorzaakt door niet goed passende schoenen.

## BLOEDHYGIËNE

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals AIDS, Hepatitis B, etc. Goede bloedhygiëne is daarom zeer belangrijk. Met name bij contactsporten bestaat een reëel besmettingsgevaar bij (het verzorgen van) wonden.

### *Besmettingsgevaar is te voorkomen door:*

- Voor of tijdens het sporten wondjes steriel af te dekken (bijv. met waterafstotende pleisters).
- Een sporter met een niet te stelpen wond (tijdelijk) uit te sluiten van deelname.
- Bloedcontact te vermijden.
- Bij het verzorgen van uitwendige wonden handschoenen gebruiken.
- Voor en na het verzorgen van wonden de handen te wassen met desinfecterende zeep.
- Gebruikt materiaal (gaasjes, handschoenen, etc.) direct weg te gooien in een daarvoor bestemd emmertje of bakje.
- IJspakkingen te gebruiken in plaats van een waterzak of spons.
- Een waterspons niet te gebruiken voor bloedende wonden.
- Te zorgen voor een complete EHBSO-kit (zie pagina 12, van het deel Algemeen) zodat er voldoende materialen zijn om wonden te behandelen.
- Te zorgen dat er altijd een “bloedshirt” aanwezig is (een bloedshirt is een schoon shirt dat een sporter kan aantrekken als zijn eigen shirt bloedvlekken bevat).

## BLOEDNEUS EN/OF NEUSFRACTUUR

Bij letsel door een val of door een hoog opkomende knie, elleboog of vuist kan een bloedneus ontstaan. In ernstigere gevallen kunnen de neusbotjes breken of kan een bloeditstorting in het neustussenschot ontstaan. Bij een afwijkende stand of na een krakend geluid bij de botsing is een neusbreuk waarschijnlijk.

### **Actie!**

- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding).
- Laat de neus één keer snuiten.
- Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht.
- Houd dit 10 minuten vol.
- Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed op te vangen.
- Raadpleeg een arts wanneer de bloeding na 10 minuten nog niet gestelpt is of een neusbreuk vermoed wordt.



### **Belangrijk!**

Bloed kan besmettelijk zijn! Gebruik handschoenen en laat het slachtoffer schone kleren aantrekken (zie ook pagina 11 Bloedhygiëne).

## **BOTBREUK EN ONTWRICHTING**

De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:

- Pijn
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken
- Zwelling
- Soms een abnormale stand, abnormale beweeglijkheid of uitwendige wond

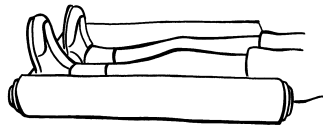
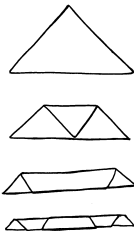
### **Let op!**

Een leek kan het verschil tussen een botbreuk en ontwrichting vaak niet zien.

### **Actie!**

- Zorg voor deskundige hulp!
- Houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk.
- Geef steun en rust. Bij onderarm, pols of hand door een mitella (zie tekening 1). Bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das (zie tekening 2). Bij een breuk van been of heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp (zie tekening 3).
- Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.

1





## CHRONISCHE BLESSURE

Chronische blessures ontstaan in de regel door overbelasting en komen vooral voor bij pezen en gewrichten. Oorzaken van overbelasting zijn:

- Het te snel opvoeren van de sportbelasting.
- Voortdurend eenzijdige bewegingen.
- Grote en langdurige belastingen.
- Combinatie van sport en (zwaar) werk.
- Het dragen van verkeerd of versleten schoeisel.

Een acute blessure kan chronisch worden wanneer een sporter te lang met het letsel blijft doorlopen. Als gevolg van een chronische blessure is de kans op een herhaling van de acute blessure door spierzwakte of bewegingsbeperking weer groter.

De verschijnselen van een chronische blessure zijn te verdelen in vier fasen van ernst.

1. Alleen pijn **na** sportbeoefening.
2. Ook pijn **bij aanvang** van sportbeoefening.
3. Ook pijn **gedurende** sportbeoefening.
4. Zelfs pijn **in rust**.

### **Actie!**

- Bij pijn de dag na sportbeoefening en/of aan het begin van de warming-up (fase 1 en 2):  
1 ½ tot 2 weken rust. Regelmatig met een ijsklontje de aangedane plek masseren.
- Verwijs sporters met klachten, zoals genoemd in fase 3 en 4, altijd naar een arts.
- Besteed extra aandacht aan een goede warming-up, inclusief rekoefeningen (zie pagina 4 van het deel Algemeen).

## EPILEPSIE (VALLENDE ZIEKTE)

Epilepsie is een chronische ziekte van de hersenen. Een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkeling van een gebied in de hersenen. Epilepsie is te verdelen in twee soorten: de grand mal en de petit mal (absence). Bij een petit mal kun je als hulpverlener niets doen. Het slachtoffer is dan kortdurend afwezig (dagdromen). Bij een grand mal ligt dat anders. Bij een grand mal kunnen slachtoffers plotseling bewusteloos raken en maken zij schokkende bewegingen met armen en benen. Soms krijgen slachtoffers van een epilepsieaanval (bloederig) schuim om de mond en dikwijls laten ze de urine lopen. De meeste aanvallen zijn na enkele minuten over.

### **Actie!**

- Zorg dat het slachtoffer zich niet kan verwonden. Maak daartoe de directe omgeving vrij van obstakels. Leg iets zachts onder het hoofd of houd het hoofd zodanig vast dat tegen de grond stoten onmogelijk is. Probeer het slachtoffer niet in bedwang te houden, maar begeleid eventuele bewegingen van armen en benen.
- Zorg dat het slachtoffer goed kan blijven ademen.
- Maak knellende kleding los.
- Vervoer het slachtoffer na een aanval zonodig naar een arts of het ziekenhuis.

## FLAUWVALLEN / DUIZELIGHEID

Een flauwte is een kortdurende vermindering van het bewustzijn, doordat de bloedtoevoer naar de hersenen even is afgenomen. Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door: honger, uitputting, bloedarmoede en psychische oorzaken zoals emotie/schrik.

Een flauwte kun je meestal zien aankomen. Het slachtoffer wordt bleek, gaat zweten en geeuwen en wordt eventueel duizelig.

### *Actie bij dreigende flauwte!*

- Laat het slachtoffer liggen en zorg voor frisse lucht.

Wanneer het slachtoffer al is flauwgevallen is het zaak er voor te zorgen dat deze snel bijkomt.

### *Actie!*

- Laat het slachtoffer rustig liggen, eventueel met de benen wat omhoog.
- Zorg voor frisse lucht.
- Maak knellende kleding los.
- Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog ongeveer 10 minuten liggen.
- Geef het slachtoffer daarna wat te drinken.
- Wanneer het slachtoffer na enkele minuten nog niet bij bewustzijn is, schakel dan een arts in en behandel het slachtoffer als een bewusteloze (zie pagina 6 Bewusteloosheid).

## HERSENSCHUDDING

Een hersenschudding kan ontstaan door een val op het hoofd of door een flinke slag/stoot tegen het hoofd. Verschijnselen die op een hersenschudding kunnen duiden zijn: sufheid, hoofdpijn, duizeligheid, geheugenverlies, (kortdurende) bewusteloosheid en misselijkheid/braken.

### **Actie!**

- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen.
- Als het slachtoffer bewusteloos is, reageert hij niet op aanspreken. Kijk op pagina 6 bij Bewusteloosheid en Stabiele zijligging hoe verder te handelen.
- Het slachtoffer mag de wedstrijd of training absoluut niet voortzetten.
- Het slachtoffer dient de eerste 24 uur goed in de gaten te worden gehouden. Laat hem om de paar uur goed wakker maken.
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op (zoals een pupilvergroting in één van beide ogen), schakel dan zo snel mogelijk een arts in.
- Afhankelijk van de ernst van de hersenschudding mag het slachtoffer enige tijd niet meedoen met wedstrijden en trainingen. Het slachtoffer dient alvorens hij weer begint met sporten, contact op te nemen met de huisarts.

### **Belangrijk!**

Soms gaat een hersenschudding gepaard met een hoofdwond. Vanzelfsprekend dient deze adequaat behandeld te worden (zie pagina 30 Wond).

## KNEUZING EN VERSTUIKING

Een kneuzing kan ontstaan door een harde aanraking met bijvoorbeeld een bal, stick of ander sportmateriaal. Als een gewricht omzwikt (b.v. enkel of knie) kunnen het kapsel en de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dit noemen we een verstuiking of verzwikking. Een kneuzing of verstuiking gaat (vaak) gepaard met:

- Zwelling
- (blauwe) Verkleuring
- Pijn
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken

### Actie!

- Pas de **ICE-regel** toe:

<b>ICE</b>	=	<b>Koel met water, ijs of cold-pack</b> gedurende minimaal 10 minuten. Laat water nooit rechtstreeks op de kneuzing/verstuiking stromen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack.
<b>I</b>	=	<b>Immobiliseren.</b> Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
<b>C</b>	=	<b>Compressie.</b> Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO-er (zie tekening).
<b>E</b>	=	<b>Elevatie.</b> Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

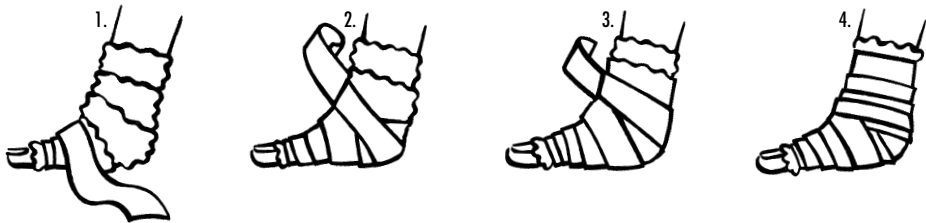
- Laat de sporter het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag herhalen.
- Adviseer de sporter om bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts te raadplegen.

### **Belangrijk!**

Ook ribben kunnen gekneusd raken. Wanneer dit het geval is kunnen zich ademhalingsproblemen voordoen.

### **Drukverband**

Leg bij een kneuzing of verstuiking een drukverband aan met synthetische watten en een ideaal zwachtel. De watten moeten aan beide kanten uitsteken, alles moet bedekt zijn en de zwachtel moet niet te strak worden aangebracht. Voor een enkelverstuiking, het meest voorkomende sportletsel, gaat dat als volgt:



### **(Herhaling) voorkomen!**

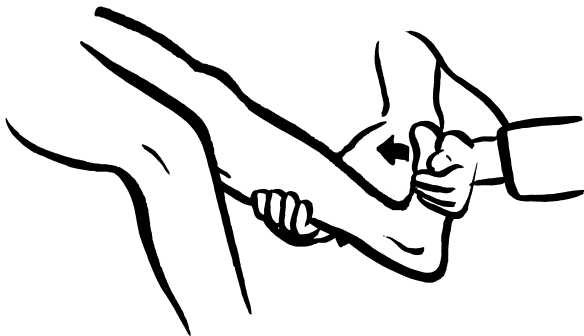
- Stabiele en stevige schoenen verkleinen de kans op enkel- of knieletsel. Informeer bij de gerenomdeerde sportzaak.
- Taped van gewrichten of het dragen van een brace kan blessures voorkomen. Bij taped worden zodanig stroken tape aangelegd dat de gewrichtsbanden extra steun krijgen. Taped is vrij kostbaar bij langdurig gebruik. Een brace heeft hetzelfde effect als een goed aangelegd tapeverband.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling van een blessure te voorkomen. Revalidatie- en aangepaste trainingen bevorderen het herstel. Een SMA of SGA (zie pagina 16 in deel Algemeen) kan sporters en begeleiders hierover uitstekend voorlichten.

## KRAMP

Kramp is een veelvoorkomend verschijnsel. Het duidt op oververmoeidheid van de spier, die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Ook bij spierletsel kan kramp optreden. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

### Actie!

- Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
- Probeer de verkramping door losjes schudden van de getroffen spier eruit te krijgen.
- Als schudden niet helpt (bij kramp in de kuitspier):
  - Het been strekken en de tenen optrekken
  - Even loslaten
  - Deze handeling zonodig herhalen
- Als de kramp niet op deze manier niet verdwijnt kan iemand voorzichtig de kuitspier rekken door de tenen van het slachtoffer richting het gezicht drukken (zie tekening)





### **Belangrijk!**

Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Dit is te verhelpen door de spier die tegengesteld werkt aan de verkrampte spier te activeren.

- Bij kramp onder de voet betekent dit dat de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen moeten worden gebracht.
- Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen, betekent dit dat het been gestrekt moet worden en de romp (neus) zoveel mogelijk richting het gestrekte been moet worden gebracht.

### **(Herhaling) voorkomen!**

- Een goede warming-up, inclusief rekoefeningen, verkleint de kans op kramp (zie pagina 4 van het deel Algemeen).
- Voldoende drinken bij hoge temperaturen.
- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in.
- Wanneer een sporter erg vaak last heeft van kramp in de kuiten verwijs hem dan eens naar een specialist (arts, fysiotherapeut, orthooped) voor advies. Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet op waardoor de kuit minder zwaar wordt belast.

## SCHAAFWOND

Schaafwonden hebben overeenkomsten met brandwonden. Bij beiden is de opperhuid verdwenen. Op het sportveld ontstaan schaafwonden vaak door een glijdende val op een stroef of ongelijk oppervlak. Ook door wrijving met bijvoorbeeld kleding kunnen schaafwonden ontstaan. Schaafwonden moeten goed schoongemaakt worden zodat geen vuil achterblijft en de wond gaat ontsteken.

### *Actie!*

- Was de wond uit met water en zeep (zo nodig met een borsteltje).
- Dep de wond droog met een steriel gaasje of schone doek.
- Ontsmet de wond door de wond zelf en de naaste omgeving te deppen met een ontsmettende vloeistof.
- Laat de wond drogen aan de lucht om het genezingsproces te bevorderen. Al snel ontstaat zo een korst op de schaafwond.
- Als de wond erg groot/diep is en blijft bloeden of als de wond mogelijk in contact komt met kleding, dek dan de wond af met een dekverband (zie pagina 30 Wond).
- Houd bij een schaafwond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!

### *(Herhaling) voorkomen!*

- Behandel (schaafplekken op) een gevoelige huid met vaseline of een pleister.
- Persoonlijke beschermingsmiddelen (bijv. kniebeschermers) kunnen herhaling voorkomen.

### *Belangrijk!*

Op pagina 30 staat beschreven hoe je overige wonden dient te behandelen.

## SPIERSCHEURING

Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:

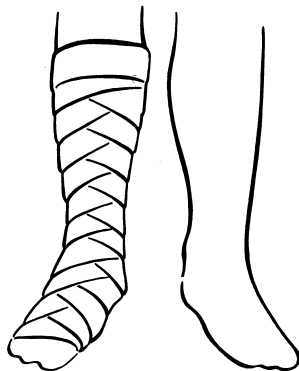
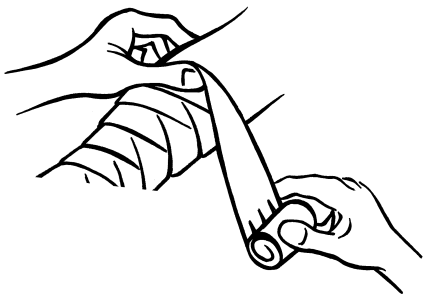
- Plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweeps slag)
- Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek
- Blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen)
- Blijvende stijfheid van de getroffen plek

Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en hamstrings.

### Actie!

- Pas de **ICE-regel** toe:

- |            |   |   |
|------------|---|---|
| <b>ICE</b> | = | <b>Koel met water, ijs of cold-pack</b> gedurende minimaal 10 minuten. Laat water nooit rechtstreeks op de aangedane plek stromen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack. |
| <b>I</b>   | = | <b>Immobiliseren.</b> Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.  |
| <b>C</b>   | = | <b>Compressie.</b> Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO-er (zie tekening).  |
| <b>E</b>   | = | <b>Elevatie.</b> Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.   |
- Verwijs het slachtoffer naar een arts voor verdere behandeling



**(Herhaling) voorkomen!**

- Een goede getraindheid, een uitgebreide warming-up (zie pagina 4 van het deel Algemeen) en een verstandige sporthervatting (zie pagina 8 van het deel Algemeen) verkleinen de kans op een spierscheuring aanzienlijk.
- Bij een kuitspierscheuring is een hakverhoging tijdens het herstel prettig en effectief.

## STEKEN IN DE ZIJ

Bij forse en langdurende inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onplezierig.

### **Actie!**

- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
- Laat, als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
- Laat de persoon eventueel op de rug liggen.

### **(Herhaling) voorkomen!**

- Gebruik geen zware maaltijden vlak voor het sporten.
- Doe een goede warming-up waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk wordt opgevoerd.

## SUIKERZIEKTE (DIABETES MELLITUS) TYPE II

Bij de chronische aandoening suikerziekte produceert de alvleesklier onvoldoende insuline. Insuline zorgt ervoor dat de hoeveelheid suiker in het bloed binnen 'gezonde' grenzen blijft. Sporters met diabetes kunnen als gevolg van hun suikerziekte tijdens het sporten tegen problemen aanlopen. Wanneer men de insulinedosering niet aanpast, onvoldoende heeft gegeten of zich stevig inspant, kan het suikergehalte in het bloed zover dalen dat bewusteloosheid kan ontstaan. We noemen dat een hypoglycaemie, in de volksmond wordt dat vaak een 'hypo' genoemd. Deze wordt vaak voorafgegaan door een periode van geeuwen, zweten en bewustzijnsvermindering.

### **Actie!**

#### **Zolang het slachtoffer nog niet bewusteloos is:**

- Dien extra (snelwerkende) koolhydraten toe, zoals suikerklontjes, druivensuiker, jus d'orange of zoete frisdrank. Geef daarna iets te eten, bijvoorbeeld een mueslireep.

#### **Wanneer het slachtoffer bewusteloos is:**

- Waarschuw een arts.
- Geef geen eten of drinken!
- Kijk bij het hoofdstuk Bewusteloosheid & Stabiele zijligging (pagina 6) voor verdere acties die moeten worden ondernomen!

## TAND ERUIT

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken of zelfs geheel uit de kaak vallen. Door goed en snel te handelen kan de schade soms beperkt worden.

### **Actie!**

- Laat een tandarts bellen en vraag of het slachtoffer snel kan komen.
- Probeer de (stukjes van) tanden zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
- Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water.
- Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
- Het slachtoffer moet zo snel mogelijk naar een tandarts. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.

### **(Herhaling) voorkomen!**

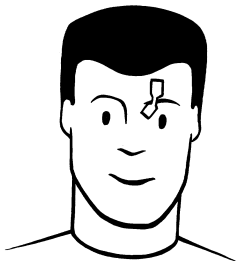
Een gebitsbeschermer verkleint de kans op gebroken en uitgevallen tanden aanzienlijk.

## WOND

Een wond moet goed gereinigd en steriel afgedekt worden. Door vuil, dat in de wond komt of achterblijft, kan een wond geïnfecteerd raken. Dit vertraagt het genezingsproces.

### Actie!

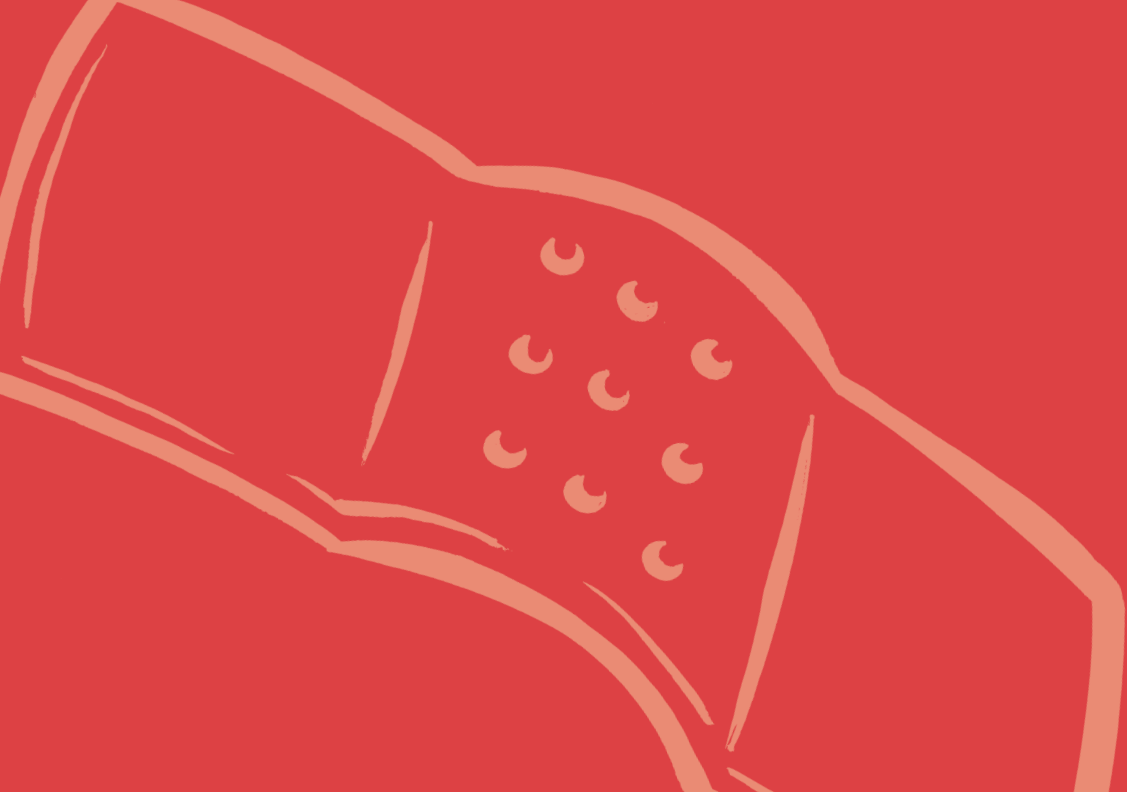
- Reinig de wond met stromend water.
- Ontsmet de wond door de wond zelf en de huid rondom de wond te deppen met een ontsmettende vloeistof (bijv. Jodium of Alcohol)
- Een diepe wond, die nog door een arts behandeld moet worden, hoeft niet gereinigd en ontsmet te worden.
- Haal bij een diepe wond de wondranden naar elkaar toe en plak een zwaluwstaartje dwars op de wond (zie tekening).
- Dek de wond (met of zonder zwaluwstaartje) steriel af met een dekverband. Afhankelijk van de grootte van de wond kies je voor een gaaspleister, een snelverband, een wondsnelverband of een steriel gaasje met witte watten en een hydrolast zwachtel.
- Stuur een slachtoffer met een diepe wond altijd naar een arts. Als de wondranden wijken moet de wond gehecht of geplakt worden!
- Houd bij een wond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!



### Belangrijk!

- Op pagina 24 staat beschreven hoe een schaafwond behandeld dient te worden.
- Let bij wondverzorging op goede bloedhygiëne (zie pagina 11).





# **EHBSO-ZAKBOEKJE**

## **ALGEMEEN**

[WWW.SPORT.NL/SPORTBLESSUREVRIJ](http://WWW.SPORT.NL/SPORTBLESSUREVRIJ)



NOC + NSF

**SPORT**  
**BLESSURE**  
**VRIJ**

## COLOFON

Dit is een uitgave in het kader van het landelijk actieprogramma Sport Blessure Vrij; een initiatief van Nederlands Olympisch Comité\* Nederlandse Sport Federatie en Consument en Veiligheid met ondersteuning van het Ministerie van VWS, De Lotto en:



Redactie:	Sport Blessure Vrij
Ontwerp en creaties:	pimz vormgeving en reclame
Drukwerk:	SDU grafisch bedrijf
Uitgave:	NOC*NSF, 3e druk, augustus 2002

Mocht je naar aanleiding van deze publicatie vragen hebben dan kun je terecht bij:

NOC\*NSF Breedtesport  
Sport Blessure Vrij  
Postbus 302  
6800 AH Arnhem  
026-4834400  
[sportblessurevrij@noc-nsf.nl](mailto:sportblessurevrij@noc-nsf.nl)  
[www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

## VOORWOORD

**Blessures voorkomen we samen!** Sporten is leuk en gezond! Meestal...want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Helaas zijn niet alle blessures te voorkomen. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan echter wel erger voorkomen. Het herstel van een sportblessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp wordt geboden.

**Hoe kun je als sporter, trainer, coach, verzorger of bestuurslid bijdragen?** Begin met het lezen van dit zakboekje boordevol informatie over blessurepreventie! Dit deel van het zakboekje behandelt algemene informatie over EHBSO en maatregelen die sporters, trainers, coaches, verzorgers en bestuursleden kunnen nemen om de veiligheid in en om het sportveld te vergroten. Daarnaast is hierin een lijst opgenomen met belangrijke adressen.

Het andere gedeelte van het zakboekje, "Letsels", behandelt de meest elementaire en eenvoudige eerste hulp bij sportblessures. Voor achttien onderwerpen wordt stapsgewijs uitgelegd wat je moet doen om erger te voorkomen.

Helaas ben je er niet met het lezen van dit boekje alleen. Eigenlijk begint het dan pas, want dan moet je zelf aan de slag. Wil je meer informatie over sportblessures en blessurepreventie, neem dan contact op met Sport Blessure Vrij of kijk op onze website [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Wij helpen je graag! Ook is het mogelijk om je vraag te stellen aan het trainersforum op de website. Je vindt het forum op [www.sport.nl/sbv\\_forum](http://www.sport.nl/sbv_forum).

Veel veilig sportplezier!



## INHOUD

Ga goed van start	pag. 4
Sportuitrusting	pag. 6
Het starten na een blessure	pag. 8
Sportief Spel (Fair Play)	pag. 10
Alcohol en sport	pag. 11
EHBSO-materialen	pag. 12
Veiligheid van de sportaccommodatie	pag. 14
Sport Medische Adviescentra & Sport Geneeskundige Afdelingen	pag. 16
Adreslijst informatiebronnen	pag. 17

## GA GOED VAN START

Voor alle sporten geldt: 'een goed begin is het halve werk'. Met een warming-up bereid je je niet alleen fysiek, maar ook mentaal voor op de voorgenomen lichamelijke inspanning. Voor veel sporters is het een moment van concentratie, van opladen. Ook daardoor neemt de kans op blessures af. Bovendien verbeteren de prestaties en vergroot het je sportplezier! Neem de tijd voor een warming-up zowel voor een training als voor een wedstrijd (minstens 15 minuten).

Een goede warming-up bestaat uit drie onderdelen in een vaste volgorde:

1. **Algemene losmakende, dynamische oefeningen (5-10 minuten)**

Begin met een rustige looppas (2-3 minuten). Wikkel je voeten goed af. Andere dynamische oefeningen zijn huppelen, joggen, knieheffen, zijwaartse kruispassen, hakken-billen en armzwaaien.

2. **Rekoefeningen**

Zijn spieren en lichaam na de losmakende oefeningen voldoende warm? Begin dan met de rekoefeningen van alle spieren die van belang zijn voor jouw sport. Hiermee krijg je een indruk van de spanning in de spieren. Bij het uitvoeren van de oefeningen geldt:

- Beweeg langzaam tot de uiterste grens.
- Houd de uiterste stand 10 seconden vast.
- Ontspan langzaam.
- Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit.
- Forceer niet, rekken mag geen pijn doen.
- Schud de spieren tussen de oefeningen door even los.
- En: neem de tijd!

### 3. **Sportspecifieke oefeningen**

Na de rekoefeningen beginnen de sportspecifieke oefeningen, het inspelen of 'insporten'. Iedere sport heeft andere accenten nodig. Tijdens het inspelen voer je, rustig beginnend, enkele basistechnieken uit. Zo kun je langzaam aan weer het gevoel van de sport vinden. Het inspelen laat je in intensiteit oplopen tot 100%. Besteed met je oefeningen meer aandacht aan de spieren en gewrichten die in jouw tak van sport intensief worden gebruikt. Bij werpsporten zijn dat bijvoorbeeld oefeningen voor nek, schouder en arm en bij voetbal oefeningen voor rug, bekken, knie en kuit.

Sluit de training of wedstrijd af met een **cooling-down**. Dit is als het ware een omgekeerde warming-up. In plaats dat je de intensiteit opvoert, bouw je hem nu juist af. Een cooling-down begint en eindigt met een rustige looppas. Tussendoor rek je met name de spieren die extra belast zijn geweest.

#### **Tip!**

Wil je een goede voorbeeld warming-up? Kijk op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij).



## **SPORTUITRUSTING**

Goede sport- en beschermingsmaterialen voorkomen vele blessures. Maar ook goede schoenen kunnen veel blessureleed besparen! Daarnaast is de kleding belangrijk om gezond te blijven tijdens het sporten.

### ***Sport- en beschermingsmaterialen***

Ieder persoon is anders, dus ook iedere sporter. Daarom moet het sportmateriaal speciaal uitgekozen worden voor de gebruiker en afgestemd zijn op de sport. Laat je door een deskundige voorlichten bij de aanschaf van materiaal. Koop beschermende materialen die goed passen, zodat ze niet hinderen tijdens het sporten en voldoende bescherming kunnen bieden. Het dragen van bescherming is geen gebrek aan moed, maar een teken van verstand!

### ***Kleding***

Goede sportkleding houdt je warm en neemt tegelijkertijd transpiratie op. Kies voor kleding die lekker zit, voldoende bewegingsvrijheid geeft en vaak gewassen kan worden. Pas je sporttenu aan de weersomstandigheden aan.

### ***Schoenen***

Blessures van enkel-, knie- en heupgewricht en de rug worden vaak veroorzaakt door verkeerde schoenen. Controleer je schoenen regelmatig en vervang ze op tijd. Let bij de aanschaf van je sportschoenen op de volgende eigenschappen:

- *Bescherming.* Afhankelijk van de sporttak moet de schoen bescherming geven tegen oneffenheden, vuil, vocht, enz.
- *Schokdemping.* Een sportschoen moet een goede schokdemping hebben om de gewrichten te beschermen. Bij een gewone looppas vangen de voeten al zo'n drie keer het eigen lichaamsgewicht op, bij springen is dat zelfs vijf keer.
- *Steun.* Kies een schoen die steun geeft en toch soepel buigt (ter hoogte van de bal van de voet). Het hielstuk moet voldoende hoog en stabiel zijn. De hak van de voet mag niet zijwaarts schuiven in het hielgedeelte van de schoen. Vlak boven de zool mag de hielkap niet of nauwelijks in te drukken zijn. Strik je veters zoals ze bedoeld zijn.
- *Grip.* De grip van de sportschoen moet afgestemd zijn op de ondergrond waarop gesport wordt. Een te gladde, maar ook een te stoeve zool kunnen blessures veroorzaken.
- *Pasvorm.* Zowel in de lengte als in de breedte moet de schoen goed passen! De schoen mag nergens knellen en bij de tenen moet 0,5 - 1,5 cm ruimte over zijn. Pas de sportschoenen zowel links en rechts, met sportsokken aan. Neem oude schoenen mee, zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van een nieuwe schoen. Pas bij voorkeur de schoen laat in de middag, aangezien je voeten zwellen in de loop van de dag.

### **Belangrijk!**

- Loop nieuwe schoenen tijdens trainingen in.
- Controleer de schoenen regelmatig op beschadigingen, demping en stevigheid.
- Bij voet-, enkel-, been- of rugklachten is het verstandig om een deskundige te raadplegen (sportfysiotherapeut/sportarts/podoloog). Adressen en telefoonnummers zijn op te vragen bij het Sport Medisch Adviescentrum bij jou in de buurt (zie pagina 16).

## HET STARTEN NA EEN BLESSURE

Hoe en hoe snel je weer kunt starten na een blessure is afhankelijk van hoe zwaar de blessure is geweest. Meestal geeft de fysiotherapeut aan wat je wel of niet mag doen. Daarom is het belangrijk dat je trainer contact heeft met je fysiotherapeut. Een herstellende sporter wil vaak te snel en te veel. Dat is niet zo slim. Eén op de zeven blessures is een herhaling van een oude blessure. Een niet-volledig herstelde blessure leidt bovendien vaak tot nieuwe blessures op andere plaatsen in het lichaam. Een volledig herstel is de beste manier om nieuwe blessures te vermijden. Een sporter mag pas weer volledig meesporten als er:

- Geen pijn bij belasting is.
- Geen zwelling is.
- Voldoende bewegingsuitslagen door het geblesseerde lichaamsdeel kunnen worden gemaakt.
- Voldoende algehele lichamelijke fitheid is.

Voor die tijd zijn de volgende adviezen van belang:

- Neem eerst rust om te herstellen.
- Na een periode van rust kan begonnen worden met de revalidatie- of hersteltraining, bij voorkeur onder begeleiding van een (sport)arts of (sport)fysiotherapeut.
- Houd, indien mogelijk, de algehele conditie bij door datgene te doen wat wel kan afhankelijk van de aard van de blessure, zoals zwemmen en fietsen.
- Volg blessurehersteltrainingen door bijvoorbeeld gewoon rechtdoor te lopen en daarbij niet te veel te wenden, keren, draaien starten en stoppen.
- Doe vervolgens rustig met (een gedeelte van) de training mee.
- Pas nadat een aantal trainingen goed zijn verlopen kun je weer gedeeltelijk meedoen met een wedstrijd. Een wedstrijd is toch nog iets anders dan een training.
- Tot slot kun je weer volledig deelnemen aan een wedstrijd.

### **Belangrijk!**

Wil niet direct je opgelopen trainingsachterstand goed maken, maar breng geleidelijk de fitheid weer op peil!

## SPORTIEF SPEL (FAIR PLAY)

Door onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag ontstaan regelmatig blessures. Niet alleen bij tegenstanders, maar ook vaak bij de veroorzaker zelf.

Het zou vanzelfsprekend moeten zijn om je aan de spelregels te houden. Veel regels zijn bedoeld om de veiligheid van de sporters te verhogen. Een goede kennis van de spelregels en controle op het naleven ervan, helpen dan ook blessures te voorkomen en de sport plezierig te maken. Dit is een gezamenlijke taak van sporters, trainers, coaches, scheidsrechters en juryleden.

Het gaat hierbij natuurlijk ook om een goede attitude, je moet je aan de regels willen houden. En niet alleen aan de geschreven regels, maar ook aan de ongeschreven regels. Bij echt sportieve sport gaat het om wederzijds respect en een goede omgang met elkaar... ook als de scheidsrechter of de jury niet kijkt.

### **Belangrijk!**

- Door goed opgebouwde spelregeluitleg en aandacht voor het naleven van geschreven en ongeschreven regels, kunnen veel blessures voorkomen worden.
- Laten we de sport sportief houden. Kijk voor meer informatie op [www.sport.nl](http://www.sport.nl).



## ALCOHOL EN SPORT

Over alcohol en sport bestaan vele fabeltjes. Hieronder staan de fabeltjes en feiten rondom alcohol op een rij.

### Fabeltjes

- Met alcohol op kun je meer aan.
- Door het drinken van alcohol word je warmer.
- Buitenlucht, zwarte koffie, koude douches, lichamelijke inspanning en speciale ontzuigingsmiddelen breken de alcohol sneller af.

### Feiten

- Alcoholgebruik voor de wedstrijd vermindert het prestatievermogen aanzienlijk. Al na het drinken van 2 glazen alcohol neemt het sprintvermogen met 10% en de sprongkracht met 6% af. Je reageert langzamer en hebt minder controle over jezelf.
- Tijdens het sporten worden in de spieren afvalstoffen gevormd die door de lever uit het lichaam moeten worden verwijderd. Als de lever echter ook alcohol moet afbreken zal de afvoer van afvalstoffen verminderen. Dit leidt tot snellere en meer spierversmoeding en spierpijn.
- Door de alcohol verwijden bloedvaten zich waardoor warmte gemakkelijk wordt afgevoerd. Hierdoor koelt het lichaam sneller af en raken spieren sneller uitgeput. Het uitslapen van de roes in de open lucht is bij koud weer levensgevaarlijk!
- Afbraak van alcohol is slechts een kwestie van tijd (1,5 uur per glas alcohol). Alle ontzuigingsmiddelen of -methoden berusten op fabeltjes.
- Tenslotte vergroot alcohol de kans op blessures aanzienlijk! Wees wijs en drink niet voor een wedstrijd of training!

## **EHBSO-MATERIALEN**

Zonder EHBSO-materialen kun je blessures meestal niet goed behandelen. Het is een taak van het bestuur om er voor te zorgen dat bij elke training, wedstrijd en elk evenement een complete EHBSO-kit aanwezig is. Deze mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan. De inhoud van de EHBSO-kit moet regelmatig (maandelijks) gecontroleerd en aangevuld worden!

### **Tip!**

- Het is verstandig om als trainer of coach altijd een kleine EHBSO-kit bij je te hebben.
- Volg een EHBSO-cursus om de noodzakelijke vaardigheden aan te leren. Neem contact op met je eigen sportbond voor informatie over EHBSO-cursussen.

**Onderstaande materialen mogen in een EHBSO-kit in ieder geval niet ontbreken:**

**Wondverzorging**

- handschoenen (plastic)
- ontsmettingmiddel (bijv. Jodium/Alcohol)
- gaaspleister
- snelverband
- wondsnelverband
- steriele gazen
- witte watten
- hydrolast zwachtel
- hechtpleister
- zwaluwstaartjes

**Gewrichtsondersteuning**

- ideaalzwachtel
- synthetische watten
- mitella (driekante doek)
- sporttape

**Diversen**

- blarenprikkers/naalden
- verbandschaar
- vaseline
- veiligheidsspelden
- pincet
- coldpack
- beademingsmasker
- dit EHBSO-zakboekje

Kijk voor een volledig overzicht van de inhoud van een toernooi-, verenigings- en team-EHBSO-kit op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Voor een sportspecifieke inhoud kun je terecht bij je eigen sportbond.



## VEILIGHEID VAN DE SPORTACCOMMODATIE

Voorkomen is altijd beter dan genezen! Veiligheid op en rondom de sportaccommodatie is belangrijk om blessures te voorkomen. Elk bestuur heeft hierin ook een belangrijke verantwoordelijkheid. Sporters, trainers, coaches en verzorgers dienen zaken die niet in orde zijn door te geven aan het bestuur. Regelmatige controle van de accommodatie brengt onveilige situaties aan het licht. Onderstaande checklist is hierbij een prima hulpmiddel.

### *Hoe veilig is de accommodatie?*

- Er staan geen auto's of fietsen voor de toegangspoort (die de ambulance belemmeren).
- Hekken kunnen gemakkelijk en altijd geopend worden om een ambulance toe te laten.
- De route naar de accommodatie is goed aangegeven.
- De grasmat/het sportveld is egaal (zonder kuilen, hobbels, plassen, of andere obstakels etc.).
- De grasmat/het sportveld is vrij van glasscherven en andere scherpe voorwerpen.
- Er is voldoende uitloopruijnte rondom de velden.
- Er zijn geen obstakels (tassen, banken, etc.) in de nabijheid van het veld.
- De verlichting is voldoende (als er gesport wordt in schemer of donker).
- Er is een geschikte en complete EHBSO-kit aanwezig die niet op slot is en/of achter slot en grendel staat.
- De inhoud van de EHBSO-kit wordt regelmatig gecontroleerd en aangevuld.
- Er is een brancard aanwezig die niet achter slot en grendel staat.

- Er is altijd iemand aanwezig met een EHBO-diploma.
- Er kan altijd (gratis) gebruik worden gemaakt van een telefoon.
- De telefoonnummers van alarmcentrale, artsen, ziekenhuis, etc. hangen bij de telefoon.
- De tribune is veilig (geen kapotte banken/traptreden/stoelen).
- Er zijn geen andere situaties die gevaar op kunnen leveren.

***Kon u alle stellingen met JA beantwoorden?***

Gefeliciteerd! De accommodatie waar u traint en/of sport is veilig.

***Moest u op één of meerdere stellingen NEE beantwoorden?***

Doe er wat aan voor het te laat is! Tref zelf maatregelen om de veiligheid te herstellen of te verbeteren.

## **SPORTMEDISCHE ADVIES CENTRA & SPORT GENEESKUNDIGE AFDELINGEN**

Bij alle Sport Medische Adviescentra (SMA's) en Sport Geneeskundige Afdelingen in ziekenhuizen (SGA's) in Nederland kunnen sporters van elk niveau en elke leeftijd terecht voor keuringen, blessurediagnoses en adviezen.

Een (sport)arts op het SMA of SGA kan adviezen geven over tappen, blessureherstel, rekoefeningen, krachttraining, voeding, etc. Om blessures te voorkomen is het goed dat met name beginnende en oudere sporters zich sportmedisch laten keuren. De sportkeuring bestaat uit een aantal onderdelen. In ieder geval wordt een uitgebreide medische vragenlijst met de sporter doorgenomen. Vervolgens wordt een lichamelijk onderzoek gedaan. De sportkeuring is bedoeld om risicofactoren op te sporen en om sportgerichte adviezen te geven.

Iedereen kan zelf een afspraak maken op het spreekuur van de SMA's of SGA's. Steeds meer ziektekostenverzekeraars vergoeden de behandelingen van deze instellingen. Voor een overzicht van deze verzekeraars zie [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).

### **Belangrijk!**

- Op [www.sportgeneeskunde.com](http://www.sportgeneeskunde.com) vind je een overzicht van alle SMA's en SGA's in Nederland. Je kunt ook contact opnemen met de Federatie van Sportmedische Instellingen (zie pagina 17 Adreslijst informatiebronnen).
- Op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) vind je het dichtstbijzijnde adres bij je in de buurt waar je terechtkunt met al je sportmedische vragen.

## ADRESSENLIJST INFORMATIEBRONNEN

### **Nederlands Olympisch Comité\***

#### **Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF)**

Breedtesport - Sport Blessure Vrij

Postbus 302

6800 AH Arnhem

026-4834400

*sportblessurevrij@noc-nsf.nl*

*www.sport.nl/sportblessurevrij*

### **Consument en Veiligheid**

Postbus 75169

1070 AD Amsterdam

020-5114511

*infodesk@consafe.nl*

*www.consafe.nl*

### **Federatie van Sportmedische Instellingen (FSMI)**

Postbus 52

3720 AB Bilthoven

030-2252290

*fsmi@sportgeneeskunde.com*

*www.sportgeneeskunde.com*

### **Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG)**

Postbus 52

3720 AB Bilthoven

030-2252290

*vsg@sportgeneeskunde.com*

*www.sportgeneeskunde.com*

### **Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)**

Postbus 302

6800 AH Arnhem

026-4834703

*nvfs@euronet.nl*

*www.nvfs.nl*

**Nederlands Genootschap voor  
Sportmassage (NGS)**

Postbus 200

6800 AE Arnhem

026-3540375

*bureaungs@sportverzorgingNGS.nl*

*www.sportverzorgingNGS.nl*

**Het Oranje Kruis**

Scheveningseweg 44

2517 KV Den Haag

070-3383232

*ok@ehbo.nl*

*www.ehbo.nl*

**Nederlandse Vereniging van  
Podotherapeuten**

Postbus 1161

3800 BD Amersfoort

033- 465 55 51

*www.nvvp-dpa.nl*

**Interprovinciale Organisatie Sport (IOS)**

Postbus 302

6800 AH Arnhem

026-4834452

*info@iossport.nl*

*www.iossport.nl*

**Sportbonden**

Kijk voor een overzicht van alle sportbonden op  
*www.sport.nl* onder de rubriek Sportinfo.

