|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |