EHBO vaardigheden: Stabiele zijligging

De stabiele zijligging wordt gebruikt wanneer een slachtoffer buiten bewustzijn is en een stabiele ademhaling heeft. De stabiele zijligging zorgt ervoor dat de luchtweg vrijblijft. De tong van het slachtoffer kan nu niet in de keel zakken.

**Stabiele zijligging in stappen**

* **Kniel** naast het slachtoffer **aan de kant van** zijn **gezicht**. Zorg dat de benen gestrekt zijn. Neem eventueel een bril af. Leg de **dichtstbijzijnde arm** van het slachtoffer in een rechte hoek met het lichaam.
* Leg de **andere arm** van het slachtoffer **over de borst**, met de handrug naar de wang en houd deze  vast.
* **Buig** het achterste **been van het slachtoffer omhoog**, zodat heup en knie in een rechte hoek van 90° komen te staan. Trek dit been naar u toe.
* Houd de **handrug** van het slachtoffer **tegen de wang gedrukt** en draai totdat zijn elleboog de grond raakt.
* Plaats het bovenste been in een rechte hoek met de heup
* Kantel het hoofd wat naar achteren (met de hand onder de wang) en controleer de ademhaling.

Het is niet van belang of het slachtoffer op de linker- of rechterzijde gelegd wordt. Zwangere vrouwen zijn hierop een uitzondering. Wanneer een zwangere vrouw op haar rechterzijde gelegd wordt, zal de onderste holle ader, die iets rechts in de buikholte ligt, door de zwangere baarmoeder worden dichtgedrukt. Hierdoor wordt de terugstroom van aderlijk bloed naar het hart belemmerd. Op de linkerzijde treedt dit niet op. Een zwangere vrouw wordt dan ook op de linkerzijde in de stabiele zijligging gelegd.

**Kinlift in plaats van stabiele zijligging**

Gebruik de stabiele zijligging **NIET** in de volgende gevallen:

* Ernstig letsel aan de borstkas
* Letsel aan de wervelkolom
* Breuken aan bekken en ledematen

In deze gevallen houd je de luchtweg vrij door de kinlift.

1. **Kantel het hoofd** van het slachtoffer naar neutrale positie (neus omhoog).
2. Plaats **één hand op het voorhoofd** en kantel het hoofd voorzichtig naar neutrale positie.
3. Plaats van de andere hand **twee vingers onder de kin** en **breng deze voorzichtig omhoog**. Hierdoor komt de luchtweg vrij.

