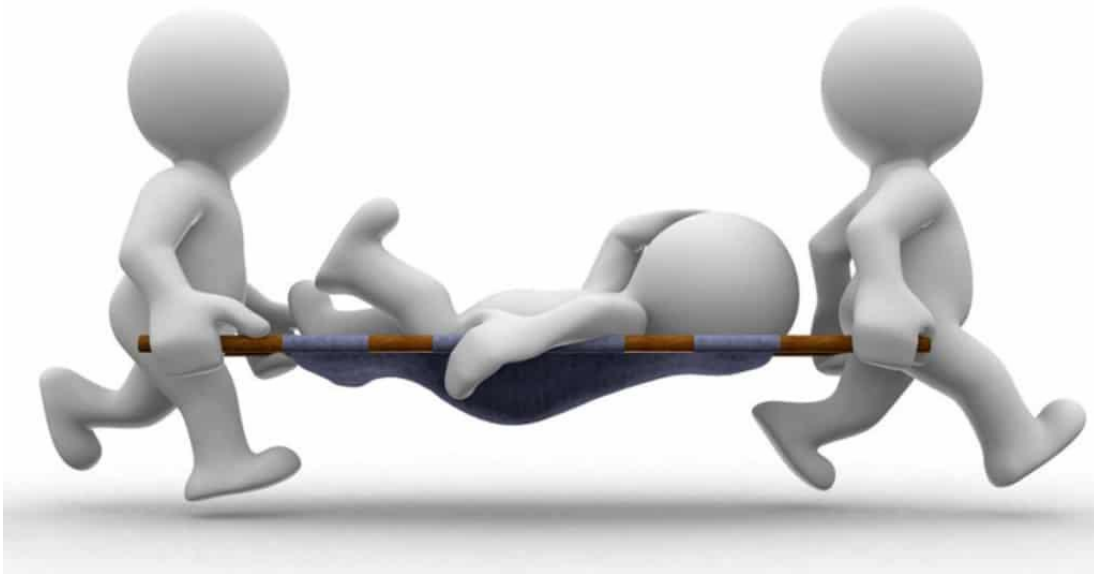


Eerste Hulp bij sportongevallen

Bij blessurevrij voetballen zijn 2 zaken van groot belang: het **behandelen** van voetbalblessures én het **voorkomen** van voetbalblessures



Mario Lermite
(Ed.2021)

INLEIDING: EHBO VERSUS EHBSO

EHBO (Eerste Hulp Bij Ongevallen) richt zich op het verlenen van hulp aan mensen met een plotselinge stoornis in hun gezondheid. Het gaat bij EHBO vooral om levensbedreigende stoornissen of stoornissen die ervoor kunnen zorgen dat mensen blijvend invalide raken. Zulke stoornissen worden bij voorkeur behandeld door hulpverleners (EHBO'ers) met een EHBO-opleiding. Zij weten hoe dit op de juiste manier gebeurt. En beperken daardoor zoveel mogelijk schade aan iemands gezondheid.

EHBSO (Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen) richt zich op het verlenen van hulp aan mensen die zich blesseren tijdens het sporten. Sportongevallen verschillen niet veel van andere ongevallen. De instelling van de voetballer maakt echter het verschil. Deze is vaak eigenwijs en wil daardoor doorgaan met sporten. Ook al heeft hij een blessure opgelopen tijdens het voetballen. als coach, begeleider en/of hulpverlener (EHBSO'er) heb je hierbij een belangrijke taak. Je moet de ernst van de situatie kunnen inschatten. En daarnaast weten hoe je een blessure juist behandelt. De communicatie met een voetballer is daarbij van groot belang. Ook hoor je te weten hoe je sportongevallen voorkomt.

DOEL VAN DE INFORMATIE EHBSO

Grotere sportevenementen zijn vaak goed georganiseerd met een goede medische opvang en EHB(S)O. Bij kleinere sportevenementen, binnen sportverenigingen of voetbalclubs is dit vaak niet zo. Daar zorgen meestal mensen zonder EHBO-opleiding of -ervaring voor de eerste opvang van sportongevallen. Wil je weten wat je moet doen als er in zo'n situatie een sportongeval plaatsvindt? Lees dan de informatie EHBSO in deze pdf goed door. Je leest hoe je een sportongeval aanpakt. En hoe je veelvoorkomende voetbalblessures herkent en op de juiste manier behandelt. Samen met een flinke dosis gezond verstand kom je een heel eind. Zo voorkom je schade aan iemands gezondheid!

OVER MIJZELF

Nee, ik ben geen arts, verpleegkundige of medicus. Het doel van deze brochure is (voetbal)trainers en belangstellenden inzicht geven bij de mogelijke stappen die je kunt ondernemen om je ploeg op een optimale manier te begeleiden, en dit ook op gebied van blessurepreventie en behandeling van blessures en meer bepaald voetbalblessures.

Mario Lermite

EERSTE HULP BIJ SPORTONGEVALLLEN:

HOE PAK JE DIT AAN?

Doet zich een sportongeval met verwondingen voor? Volg dan onderstaande stappen.

- Ongeval
- Mensen zien de getroffen sporter liggen
- Inschatting situatie door coach, begeleider of EHBSO'er
- De coach, begeleider of EHBSO'er neemt de leiding en zorgt voor een taak verdeling
- Behandeling

HET STAPPENPLAN BIJ EHBSO:

1. Er vindt een sportongeval plaats. Mensen zien de getroffen voetballer liggen.
2. Probeer eerst de situatie te overzien. Maak een inschatting van de ernst van het sportongeval. Bekijk hiervoor de verwonding van de voetballer(s). Beoordeel de situatie in eerste instantie intuïtief door de volgende 2 vragen te beantwoorden:
 - a. 2a. Is de situatie acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de voetballer op langere termijn? Of is er risico op zo'n situatie? Dan is met spoed deskundige hulp nodig. alarmeer dan zo snel mogelijk 1-1-2.
 - b. 2b. Is de situatie niet acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de voetballer? Vraag jezelf dan daarna af of je de situatie zelfstandig goed kunt beoordelen en behandelen. twijfel je hieraan? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf naar toe gaat.
3. Neem als coach, begeleider of EHBSO'er de leiding over de situatie en zorg voor een taakverdeling. Bijvoorbeeld:
 - a. 3a taak persoon 1: "Jij gaat de ambulance (1-1-2) bellen en zodra je daarmee klaar bent kom je terug."
 - b. 3b taak persoon 2: "Jij blijft hier bij mij bij de getroffen sporter."
 - c. 3c taak persoon 3: "Jij gaat op zoek naar de defibrillator, verbandkoffer, dekens, enzovoorts en komt dan terug."

4. Kun je de situatie zelfstandig goed beoordelen en behandelen? Behandel de verwonding dan op de juiste manier zodat er geen verdere schade ontstaat
5. Heeft de voetballer na jouw behandeling nog deskundige hulp nodig? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf naar toe gaat.

EEN VOORBEELD

Een voetballer stapt op een bal. Hij heeft daarna een pijnlijke enkel, die hij niet goed kan belasten. De conclusie: er kan sprake zijn van een verstuiking (distorsie) of breuk (fractuur) van de enkel. Specifieke deskundigheid is nodig om dit onderscheid te maken. De voetballer bevindt zich echter niet in een levensbedreigende situatie. En loopt daarbij geen risico blijvend invalide te raken. Er is dus geen sprake van spoed waardoor alarmeren met spoed via 1-1-2 niet nodig is. Behandel de enkel op de juiste manier zodat deze geen verdere schade oploopt. Ondersteun de voetballer op weg naar de (huis-)arts of het ziekenhuis als dat nodig is.

HOE VOORKOM JE VOETBALBLESSURE?

Sta hier na ieder sportongeval even bij stil. Hoe is het sportongeval ontstaan en hoe is de eerste opvang daarvan verlopen? Deze evaluatie is van groot belang. Zo bekijk je of je maatregelen kunt treffen voor het voorkomen van ongevallen in de toekomst. Daarnaast bekijk je of je de eerste opvang kunt verbeteren. In bovenstaand voorbeeld kun je bijvoorbeeld de voetballer adviseren om enkelversterkende oefeningen te doen. En je kunt de voetballer adviseren een brace te dragen. Bekijk ook de informatie over het voorkomen van blessures in dit document.



ALARMEREN

Schat je in dat het een ernstig sportongeval is? En dat de situatie bedreigend is voor het leven of de gezondheid van de voetballer op langere termijn? Of is er risico op zo'n situatie? Dan is met spoed deskundige hulp nodig en moet je alarmeren. Denk bijvoorbeeld aan een ongeval waarbij de voetballer een open breuk oploopt. Of een beenbreuk in een onnatuurlijke stand.

HOE HANDEL JE?

- Bel 1-1-2! Je oproep komt dan binnen bij één van de alarmcentrales.
- Vertel waar hulp nodig is en welke dienst je nodig hebt: politie, brandweer of ambulance. Je wordt dan doorverbonden met die hulpverleningsdienst.
- Vertel wat er aan de hand is.



HOE HERKEN JE BEWUSTELOOSHEID?

Bij bewusteloosheid reageert een voetballer niet meer op signalen uit zijn omgeving. Hij reageert niet als je hem aanspreekt en aan de schouders schudt. Bewusteloosheid kan duiden op een gestoorde werking van de hersenen. Dit signaal geeft aan dat er duidelijk iets ernstig aan de hand is.

Stoornissen in het bewustzijn zijn altijd een reden om 1-1-2 te bellen.

OORZAKEN BEWUSTELOOSHEID?

Bewusteloosheid kan bijvoorbeeld ontstaan door een val, slag of stoot tegen het hoofd. Bijvoorbeeld als een bal tegen het hoofd van een voetballer komt. Of als 2 voetballers elkaar met het hoofd raken bij een kopduel. Er zijn ook andere oorzaken mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan epilepsie of een 'hypo' (ernstig suikergebrek) bij voetballers met suikerziekte.

HOE HERKEN JE IEMAND DIE FLAUWVALT?

Neemt de bloedtoevoer naar de hersenen even af? Dan vermindert het bewustzijn voor een korte periode, waardoor iemand flauwvalt. Een voetballer die dreigt flauw te vallen, is te herkennen aan:

- plotseling bleek worden;
- plotseling zweten;
- geeuwen;
- zich duizelig voelen.

OORZAKEN FLAUWVALLEN?

Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door bijvoorbeeld honger, uitputting en bloedarmoede. Maar ook door psychische oorzaken zoals emotie, schrik of pijn.

HOE HANDEL JE?

1. Is een voetballer niet (helemaal) bij bewustzijn? Laat hem dan liggen.
2. Maak knellende kleding los en zorg voor frisse lucht.
3. Probeer met de voetballer te praten en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren.
4. Komt de voetballer snel bij? Laat hem dan ongeveer 10 minuten liggen. Heeft de voetballer na jouw behandeling nog deskundige hulp nodig? Ga dan samen naar de (huis) arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf naar toe gaat.
5. Blijft een voetballer bewusteloos? Laat dan iemand met kennis van EHBO de ademhaling controleren. En de voetballer reanimeren als dit nodig is. Is er niemand met EHBO-kennis of -ervaring aanwezig? Handel dan volgens stap 6.
6. Blijf zelf bij de voetballer. Geef iemand anders de opdracht 1-1-2 te bellen.
7. Leg de bewusteloze voetballer (als reanimatie niet nodig is) op zijn zij met de mond schuin naar de grond gekeerd (zie onderstaande plaatjes). Zo voorkom je dat de voetballer mogelijk stikt in zijn eigen tong of braaksel.
8. Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de luchtweg waarschijnlijk belemmerd door bijvoorbeeld braaksel of bloed. Maak met een gaasje of schone doek de mondholte schoon.
9. Dek de voetballer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.



HOE HERKEN JE BLAREN?

Een blaar is een blaasje op de huid dat met vocht is gevuld. Het vocht kan heldergeel van kleur zijn of bloedkleurig. In dit laatste geval is er sprake van een bloedblaar.

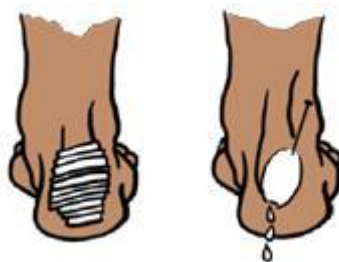
OORZAKEN BLAREN?

Een blaar kan ontstaan door verbranding, bevriezing, voortdurende druk of wrijving. Bij voetballers komt de oorzaak wrijving het meeste voor. Vooral als een voetballer net nieuwe voetbalschoenen heeft. Dan ontstaan er na een training of wedstrijd vaak 1 of meer blaren op de voet of hak. Zijn blaren ontstaan door druk of wrijving? En is de onderhuidse druk te groot en de pijn te erg? Dan mogen blaren worden doorgeprikt. Volg hiervoor onderstaande stappen.

HOE HANDEL JE?

1. Plak een dichte blaar dakpansgewijs af met reepjes kleefpleister of andere speciale blarenpleisters (zie linker tekening). Compeed is ook een uitstekend middel.
2. Prik de blaar door als de druk te groot en te pijnlijk is (zie hiervoor stap 3 tot en met 7).
3. Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel (jodium of alcohol).
4. Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald. Houd de naald vooraf even in een vlam om te ontsmetten. Laat deze niet zwart worden.
5. Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door (zie rechter tekening).

6. Druk het vocht eruit met een steriel gaasje.
7. Ontsmet de blaar achteraf met ontsmettingsmiddel (jodium of alcohol).
8. Dek de doorgeprikte blaar af met een wondpleister. Of met een steriel gaasje met reepjes kleefpleister.



HOE HERKEN JE WONDEN?

Een wond herken je aan bloedverlies. Is er sprake van een schaafwond of snijwond met weinig bloedverlies? Dan is dit een oppervlakkige wond. Is er sprake van een snijwond met veel bloedverlies? Dan is dit een diepe wond. Als coach, begeleider en/of EHBSO'er schat je de ernst van de wond in door hiernaar te kijken.

BLOEDHYGIËNE: HOE HANDEL JE?

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals AIDS en Hepatitis B. Goede bloedhygiëne is daarom zeer belangrijk. Er bestaat namelijk een reëel besmettingsgevaar bij het verzorgen van wonden. Je eigen veiligheid zet je voorop door bloedcontact te vermijden!

1. Zorg voor een complete EHBSO-kit, zodat je voldoende materialen hebt om wonden te behandelen.
2. Was je handen met zeep voor en na het verzorgen van de wond.
3. Draag handschoenen (als deze aanwezig zijn) als je een wond behandelt.
4. Stelp de bloeding door rechtstreeks druk op de wond uit te oefenen.
5. Zorg altijd voor een extra schoon shirt, dat een voetballer kan aantrekken als zijn eigen shirt bloedvlekken bevat (zogenoemd 'bloedshirt').

DIEPE WONDEN MET VEEL BLOEDVERLIJES: HOE HANDEL JE?

Heeft iemand een wond met veel bloedverlies in korte tijd? Stop of verminder dit bloedverlies dan zo snel als mogelijk.

1. Laat de voetballer altijd liggen.
2. Breng het gewonde lichaamsdeel omhoog en oefen druk uit op de wond met een steriel wonddrukverband. Is er geen EHBSO-kit aanwezig? Zoek dan naar alternatieven waarmee je druk op de wond kunt uitoefenen (bijvoorbeeld een kledingstuk).
3. Stopt de bloeding? Leg dan een kompres (bij voorkeur niet-verklevend) aan.
4. Stop de bloeding niet en verslechtert de situatie? Geef iemand dan opdracht 1-1-2 te bellen.
5. Stopt de bloeding niet en verslechtert daarbij de situatie niet? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf naar toe gaat met iemand anders.

OPPERVLAKKIGE WONDEN MET WEINIG BLOEDVERLIJES: HOE HANDEL JE?

1. Is de oppervlakkige wond klein? Spoel deze dan schoon met water.
2. Is de oppervlakkige wond groot? Dek deze dan steriel af met een verband of pleister.
3. Laat de wond daarna zoveel mogelijk drogen aan de lucht. Dit bevordert het genezingsproces.
4. Heb je het vermoeden dat een snijwond gehecht moet worden? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf naar toe gaat met iemand anders.



HOE HERKEN JE EEN BLOEDNEUS EN NEUSBREUK?

Een bloedneus kan ontstaan door bijvoorbeeld een val of een hoog opkomende knie, elleboog of vuist. In ernstige gevallen kan een bloeditstorting in het neustussenschot ontstaan. Of de neusbotjes kunnen breken. We spreken dan van een neusbreuk, herkenbaar aan het scheef staan van de neus.

HOE HANDEL JE?

Als EHBSO'er kun je begeleiding geven bij het stoppen van een bloedneus. Het vaststellen van een neusbreuk wordt niet van je verwacht. Je kunt natuurlijk wel het vermoeden hebben van een breuk door een afwijkende stand van de neus. Of na een krakend geluid bij een botsing.

Bloed kan besmettelijk zijn. Vermijd daarom bloedcontact. Gebruik handschoenen of vraag de voetballer om zelf de bloedneus te stoppen (als dit mogelijk is).

1. Laat de voetballer zitten met het hoofd iets voorover (zoals in een schrijfhouding).
2. Vraag de voetballer eventueel om één keer de neus te snuiten. Let op: is de bloedneus veroorzaakt door een slag of een stoot tegen het hoofd (niet tegen de neus)? Dan mag de neus niet worden gesnoten! Schedel- en aangezichtsletsel kunnen ook een bloeding uit de neus veroorzaken. Is er sprake van een schedelbasisbreuk? Dan kan het snuiten slijm en bloed in de schedelholte persen.
3. Knijp de neusvleugels op het neustussenschot dicht (onder het harde gedeelte van de neus).
4. Houd dit 10 minuten vol.
5. Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed uit de neus op te vangen.
6. Is de bloeding na 10 minuten nog niet gestopt? Of vermoed je een neusbreuk? Raadpleeg dan een (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis

HOE HERKEN JE EPILEPSIE?

Een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkeling van een gebied in de hersenen. Een epilepsieaanval kun je herkennen aan schoksgewijze bewegingen in één of meer spieren. Soms verliezen voetballers het bewustzijn gedurende 3 tot 15 minuten. En krijgen zij (bloederig) schuim om de mond. Bij een epilepsieaanval laten zij vaak hun urine lopen. De meeste aanvallen zijn na enkele minuten voorbij.

HOE HANDEL JE?

1. Zorg dat de voetballer zich niet kan verwonden. Maak de directe omgeving vrij van obstakels. En leg iets zachts onder het hoofd. Of houd het hoofd zo vast dat tegen de grond stoten onmogelijk is.
2. Probeer de voetballer niet in bedwang te houden, maar begeleid bewegingen van armen, benen en hoofd.
3. Zorg er na een aanval voor dat de voetballer goed kan blijven ademen. Leg hem op zijn zij (zie tekeningen hieronder).
4. Maak knellende kleding los.
5. Blijven de aanvallen elkaar opvolgen? Laat iemand dan 1-1-2 bellen



HOE HERKEN JE CHRONISCHE BLESSURES?

Een chronische blessure herken je aan pijn. Hierin zijn 4 fases te onderscheiden, van ernstige tot zeer ernstige pijn:

- fase 1: alleen pijn na het voetballen.
- fase 2: ook pijn bij aanvang van het voetballen (die verdwijnt tijdens de warming-up).
- fase 3: ook pijn tijdens het voetballen.
- fase 4: zelfs pijn in rust.

OORZAKEN CHRONISCHE BLESSURES?

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

- het te snel opvoeren van de sportbelasting. Bijvoorbeeld als een voetballer te vaak en/of te intensief traint. En als hij zijn lichaam te weinig tijd geeft om te herstellen na een training;
- voortdurend maken van eenzijdige bewegingen;
- grote en langdurige belasting door bijvoorbeeld een combinatie van voetbal en (zwaar) werk.
- het dragen van verkeerd of versleten schoeisel;
- bij blessures te weinig tijd nemen om te herstellen.

Loop je als voetballer te lang door met een acute blessure? Dan kan deze chronisch worden.

CHRONISCHE BLESSURES FASE 1 EN 2: HOE HANDEL JE?

Heb je alleen pijn na het voetballen of als je begint? Pas dan je trainings- en wedstrijdprogramma aan. train minder vaak en minder lang. En zorg er ook voor dat je minder intensief traint. Neem voldoende rust om te herstellen tussen de trainingen. De pijn moet hierdoor verdwijnen. Is de pijn na 2 weken nog niet weg? Raadpleeg dan een huisarts, sportarts of een sportfysiotherapeut.

CHRONISCHE BLESSURES FASE 3 EN 4: HOE HANDEL JE?

Heb je pijn tijdens het voetballen? Of zelfs pijn in rust? Raadpleeg dan een huisarts, sportarts of een sportfysiotherapeut.

HOE VOORKOM JE CHRONISCHE BLESSURES?

Heb je een chronische blessure? Dan is de kans op een (herhaling van een) acute blessure groter. Een chronische blessure zorgt namelijk voor een spierzwakte en/of bewegingsbeperking. Wil je dit voorkomen? Besteed dan extra aandacht aan een goede warming-up en belast je lichaam op een verstandige manier. Neem voldoende rust om te herstellen van een training.

HOE HERKEN JE EEN HERSENSCHUDDING?

Door een val of een harde klap op het hoofd (bijvoorbeeld 2 voetballers die elkaar raken met het hoofd bij een kopduel) kan een wond, bult en/of een hersenschudding ontstaan. Maar het kan ook zijn dat er niets aan het hoofd van een voetballer te zien is. De eerste dagen kunnen samengaan met wat hoofdpijn, duizeligheid of vermindering van de concentratie. Deze klachten gaan meestal vanzelf over. Een heel enkele keer kan door een val of klap een zwelling of bloeding in de schedel ontstaan. Dit gebeurt zelden. als het gebeurt, dan bestaat het gevaar dat de hersenen onder druk komen te staan. Een bloeding of zwelling in de schedel is niet zichtbaar en kan heel geleidelijk ontstaan. Het is daarom belangrijk de eerste 24 uur op onderstaande verschijnselen te letten (zie onder 'Hoe handel je?').

HOE HANDEL JE?

Constaateer je één (of meer) van onderstaande verschijnselen bij de voetballer? Raadpleeg dan een (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. En volg het advies op.

- Fors toenemende hoofdpijn
- aanhoudende misselijkheid
- Herhaald braken
- Verwardheid
- Sufheid

MEDICIJNEN?

Heeft een voetballer hoofdpijn bij een hersenschudding? Dan mag hij alleen Paracetamol hiervoor gebruiken. Slaaptabletten en alcohol zijn verboden.

WEER BEGINNEN MET SPORTEN.

De arts bepaalt in overleg met de voetballer wanneer hij weer mag beginnen met sporten. Noch de coach noch de speler zelf kunnen hier over beslissen.

KNEUZING? ONTWRICHTING OF BREUK?

HOE HERKEN JE EEN KNEUZING? ONWRICHTING OF BREUK?

Het is lastig om als leek een botbreuk van een kneuzing of ontwrichting te onderscheiden. Dit wordt ook niet van je verwacht. Een kneuzing, ontwrichting of breuk herken je direct aan:

- pijn;
- zwelling;
- het niet kunnen gebruiken of belasten van het lichaamsdeel;
- (blauwe) verkleuring.

Bij een ontwrichting of botbreuk staat het lichaamsdeel soms ook in een abnormale stand met een abnormale beweeglijkheid.

HOE HANDEL JE BIJ EEN KNEUZING?

Als coach, begeleider en/of EHBSO'er verleent je eerste hulp als een voetballer gewond geraakt door een kneuzing of verstuiking. Je past dan de ICE-regel toe:

1. Koel de verwonding minimaal 10 minuten met water, ijs of een cold pack. Leg altijd een doek tussen de huid en het ijs of de cold pack. als het goed is, geeft koelen een prettig gevoel en vermindert dit de zwelling. Vermeerdert de pijn juist door het koelen? Doe dit dan niet;
2. I = Immobiliseren. Zorg ervoor dat de voetballer het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt om op te steunen;
3. C = Compressie. Leg een drukverband aan. Bij voorkeur door een EHBO'er (zie tekening hieronder);
4. E = Elevatie. Plaats het lichaamsdeel omhoog;
5. Twijfel je over de ernst van de verwonding? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf naar toe gaat met iemand anders;
6. Je mag een kneuzing of verstuiking in ieder geval niet masseren. Hierdoor kunnen klachten langer aanhouden.



HOE HANDEL JE BIJ EEN BOTBREUK OF ONTWRICHTING?

1. Houd het gewonde lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk;
2. Bel bij een gebroken been 1-1-2 zodat je het slachtoffer op een verantwoorde manier kan laten vervoeren. Bij een beenbreuk kan er namelijk sprake zijn van veel onzichtbaar bloedverlies;
3. Ga met een gebroken arm of enkel direct samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf direct naar toe gaat, samen met een begeleider. Laat het slachtoffer zelf de gewonde arm ondersteunen;
4. Pas de ICE-regel nooit toe bij een botbreuk of ontwrichting.

AU! DOOR M'N ENKEL GEGAAN!

HOE HERKEN JE EEN VERSTUIKTE ENKEL?

Een verstuikte enkel ontstaat meestal doordat de enkel plotseling naar binnen klapt. Soms ontstaat de verstuiking door het naar buiten klappen van de enkel. Bij het zwikken of verstuiken kunnen enkelbanden licht verrekken of ernstig inscheuren. Door het zwikken of verstuiken kan er ook een breuk van de botten ontstaan rondom het enkelgewricht. Een verstuikte enkel herken je aan:

- Pijn. Bij het naar binnen klappen van de enkel ontstaat de pijn meestal aan de buitenkant van de enkel. Bij het naar buiten klappen ontstaat de pijn meestal aan de binnenkant van de enkel;
- Niet kunnen staan of steunen op de getroffen voet;
- Zwelling rondom de enkel;
- Balvormige blauwe plek, meestal aan de buitenkant en soms aan de binnenkant van de enkel (veroorzaakt door een bloeditstorting onder de huid).

HOE HANDEL JE?

1. Vraag de voetballer of hij de enkel kan belasten. Ondersteun hem als het nodig is. Zo voorkom je dat de voetballer de enkel opnieuw verstuikt. Kan hij de enkel niet belasten zonder hulp? Adviseer de voetballer dan om niet door te gaan met sporten;
2. Kan de voetballer de enkel niet belasten en heeft hij hevige pijn? Pas dan de ICE-regel toe. Is koelen niet mogelijk omdat de hulpmiddelen hiervoor ontbreken op de sportvereniging? Start dan direct met het immobiliseren;

3. Twijfel je? Of is er sprake van een ernstig bandletsel of breuk? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf naar toe gaat. Dit hoeft niet direct. Je kunt zonder groot risico op extra schade enkele dagen wachten, totdat bekend is hoe de klachten zich ontwikkelen. Een verstuipte enkel kan de eerste dagen flink pijnlijk en gezwollen zijn. Lopen gaat dan moeilijk. Na 3 tot 4 dagen neemt in de meeste gevallen de pijn af. Dragen van een brace of taping kan helpen bij het herstel. De voet kan daardoor langzaam meer gebruikt worden. Vermindert de pijn niet? En kan de voetballer de enkel binnen 5 dagen nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een (huis)arts voor verder advies.

HOE VOORKOM JE EEN VERSTUIKTE ENKEL?

Verzwikt een voetballer regelmatig zijn enkel? Dan kan de enkel verzwakt raken, waardoor het verzwikken nog vaker gebeurt. De enkel belandt dan als het ware in een neerwaartse spiraal of vicieuze cirkel. Wil je deze vicieuze cirkel doorbreken? Doe dan regelmatig speciale oefeningen om de enkel te versterken.

PIJNLIJKE POLS NA VAL OP UITGESTREKTE HAND

HOE HERKEN JE EEN PIJNLIJKE POLS?

Het polsgewricht is een kwetsbaar gewricht. Er kunnen zich veel verschillende situaties voordoen waarbij de voetballer zich verstart, struikelt of valt (soms door contact met een tegenstander). En zichzelf dan opvangt met de pols van de arm die uitgestrekt is. Het is lastig om als leek een polsbreuk van een kneuzing of ontwrichting te onderscheiden (een ontwrichting en breuk gaan trouwens vaak samen). Dit wordt ook niet van je verwacht. Een kneuzing en/of breuk aan de pols herken je direct aan:

- pijn;
- zwelling van de pols;
- bewegen van de pols is pijnlijk;
- blauwe verkleuring rond het polsgewricht.

Bij een ontwrichting en/of botbreuk staat de pols soms ook in een abnormale stand met een abnormale beweeglijkheid.

HOE HANDEL JE?

1. Vraag de voetballer of hij de pols kan bewegen (op en neer en draaiende beweging);
2. Kijk goed naar de hand, de pols en de onderarm: beoordeel of de stand van de botten normaal is;

3. Vraag de voetballer of hij denkt verder te kunnen sporten zonder hulpmiddelen en pijn. Is dit mogelijk? Dan mag de voetballer verder sporten. Is dit niet mogelijk? En is er sprake van een kneuzing? Pas dan de ICE-regel toe
4. Geeft het toepassen van de ICE-regel geen verlichting en kan de voetballer de pols daarna nog steeds niet bewegen? Raadpleeg dan een arts voor verder advies;
5. Vermoed je een botbreuk? Ga dan direct samen naar de (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de voetballer hier zelf direct naar toe gaat. Laat de voetballer zelf de gewonde pols ondersteunen.

SPIERSCHEUR

HOE HERKEN JE EEN SPIERSCHEUR?

Door een plotselinge, snelle en/of krachtige beweging kan een spier geblesseerd raken. Bijvoorbeeld als een voetballer een sprint trekt waarbij hij plotseling zijn spieren krachtig aanspant. Als hij in de sprint pijnscheuten voelt, dan is er mogelijk sprake van een spierbeschadiging. In lichte gevallen is er sprake van een verrekking. In ernstige gevallen is er sprake van een spierscheuring. Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en wordt dan zweepslag genoemd. Ook in de spieren aan de voorzijde (quadriiceps) en de achterzijde (hamstrings) van het bovenbeen kan een spierscheuring of verrekking optreden. Dit is vooral het geval bij intensief en herhaald sprinten. Je herkent een spierscheuring aan:

- pijn die plotseling optreedt (die lijkt op een messteek of zweepslag);
- gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik, boven of onder de betreffende plek;
- blauwe verkleuring onder de betreffende plek (na enkele uren of dagen);
- blijvende stijfheid van de getroffen plek.

HOE HANDEL JE?

Als coach, begeleider en/of EHBSO'er verleen je eerste hulp als een voetballer gewond geraakt aan zijn spieren.

1. Pas de ICE-regel toe.
2. Na deze eerste handelingen kan in principe worden afgewacht totdat de klachten verminderen. Merkt de voetballer na de eerste 48 uur geen vermindering van de pijn? En kan hij de getroffen spier nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een arts of fysiotherapeut.

HOE VOORKOM JE EEN SPIERSCHEUR?

Je voorkomt een spierscheur door je voetbaltraining of -wedstrijd te starten met een goede warming-up inclusief dynamische rekoefeningen. Zorg er daarnaast voor dat je niet te snel weer start met voetballen. Je voorkomt een herhaling van de spierscheur door te wachten tot de pijn verdwenen is. Bouw het voetballen daarna weer geleidelijk op.

ZWEEPSLAG: PIJN DIE PLOTSELING IN DE KUIT OF HET BOVENBEEN SCHIET

HOE HERKEN JE EEN ZWEEPSLAG?

Een plotseling felle pijscheut in een spier wordt ook wel een zweepslag genoemd. Een zweepslag komt het meest voor in de kuitspier of de achterzijde van de bovenbeenspieren (hamstrings). Maar kan eigenlijk in alle spieren voorkomen. Een zweepslag kan wijzen op een kleine verrekking van de spier. Een scheur in de spier is echter ook mogelijk. Een zweepslag herken je aan:

- plotselinge pijscheut in een spier (alsof er een hard voorwerp tegen de spier wordt gegooid of geslagen);
- niet verder kunnen sporten, niet op het been kunnen staan en/of functieverlies van de getroffen spier;
- pijn bij het aanspannen en rekken van de spier;
- zwelling van de getroffen spier;
- blauwe plek van de getroffen spier.

HOE HANDEL JE?

1. Vraag de voetballer of hij het been en de getroffen spier nog kan belasten.
2. Pas dan de ICE-regel toe.
3. Na deze eerste handelingen kan in principe worden afgewacht totdat de klachten verminderen. Merkt de voetballer na de eerste 48 uur geen vermindering van de pijn? En kan hij de betreffende spier nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een arts.
4. Merkt de voetballer dat de pijn na de eerste 48 uur minder wordt? En dat hij de spier zonder of minder pijn kan bewegen? Dan is er sprake van een lichte blessure.

HOE HERKEN JE KRAMP?

Kramp komt heel vaak voor bij voetballers. Het kan duiden op oververmoeidheid van de spier. Maar kan ook ontstaan door verwonding van de spier. Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

HOE HANDEL JE?

1. Laat de voetballer ontspannen zitten of liggen.
2. Probeer de verkramping eruit te krijgen door de getroffen spier losjes te schudden.
3. Helpt schudden niet? Probeer dan het volgende bij kramp:
 - in de kuitspier: strek het been en trek de tenen op. Laat daarna even los. Herhaal deze handeling als het nodig is. Verdwijnt de kramp niet op deze manier? Vraag de voetballer dan voorzichtig de kuitspier te rekken door zijn tenen richting het gezicht te drukken (zie tekening);
 - onder de voet: breng de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen;
 - achterkant van het bovenbeen: strek het been en breng de romp (neus) van je voet richting het gestrekte been.



HOE VOORKOM JE KRAMP?

1. Zorg voor een goede warming-up. Dit verkleint de kans op kramp.
2. Drink voldoende water bij hoge temperaturen.
3. Zorg voor een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in.
4. Heeft een voetballer vaak last van kramp in de kuiten? Laat hem dan een specialist bezoeken, zoals een sportarts, sportfysiotherapeut of orthopeed. Zij kunnen bijvoorbeeld de oorzaak van de kramp achterhalen. En op basis daarvan een gericht advies uitbrengen. In sommige gevallen kan kramp worden voorkomen door bijvoorbeeld een verandering in de stand van de voet, waardoor de kuit minder zwaar wordt belast.

HOE HERKEN JE EEN ASTMA-AANVAL?

Hebben mensen astma of een andere chronische ziekte aan de luchtwegen? Dan kunnen zij last krijgen van plotselinge benauwdheid en een piepende ademhaling. Deze benauwdheid ontstaat door een vernauwing van de luchtwegen, die veel verschillende oorzaken kan hebben.

Heeft een voetballer aan het begin van het sporten moeite met ademen? Dan is er sprake van een inspanningsastma. Deze herken je aan:

- veel moeite met ademen (alsof iemand adem haalt door een rietje);
- piepend, zingend of brommend geluid bij uitademen (doordat lucht de vernauwde luchtwegen passeert);
- beklemmend, pijnlijk of drukkend gevoel op de borst;
- niet in staat om te kunnen praten;
- in zeer zeldzame gevallen ontstaat een levensbedreigende situatie waarin de voetballer niet genoeg lucht krijgt. Blauwe verkleuring van de nagels, lippen en tong zijn dan het gevolg. Daarna kan de voetballer bleek worden. De hartslag van de voetballer loopt op, en hij kan zich suf en slap gaan voelen.

HOE HANDEL JE?

Weet als coach, begeleider of hulpverlener altijd of jouw voetballers astma of COPD (chronische longziekte genaamd Chronic Obstructive Pulmonary Disease) hebben. Inventariseer dit aan het begin van het seizoen.

1. Vraag de voetballer bij een sportongeval (of omstanders die de voetballer kennen) of hij (nog steeds) astma heeft of COPD. En of hij medicatie bij zich heeft, zoals een inhalatie-pufje met luchtwegverwijdend medicijn. Zo ja, blijf dan bij de voetballer en geef een ander de taak deze medicatie te halen.
2. Probeer de voetballer te kalmeren. Laat hem rustig ademen. Het helpt om dit voor te doen aan de voetballer.
3. Verdwijnt de aanval van benauwdheid bij de voetballer niet snel en is er geen medicatie beschikbaar? Neem dan zo snel mogelijk contact op met een (huis)arts of de spoedafdeling van een ziekenhuis.

HOE VOORKOM JE MOEITE MET ADEMHALEN?

Heeft een voetballer een longziekte zoals astma of COPD? adviseer hem dan om altijd medicatie op zak te dragen. Ook de plaats waar de voetballer deze medicatie bewaart (bijvoorbeeld in de sporttas), moet bekend zijn. Bijvoorbeeld bij teamgenoten maar ook bij de coach en/of begeleider. Laat de voetballer in het vervolg voldoende tijd nemen voor een warming-up. Zo neemt de kans op een aanval af

VUILTJE IN HET OOG

HOE HERKEN JE EEN VUILTJE IN HET OOG?

Voetbal wordt vaak buiten uitgeoefend. Het kan daardoor voorkomen dat een voetballer een vuiltje in het oog krijgt. Dit wordt als een irriterend gevoel in het oog ervaren. Daarnaast wordt het oog rood en gaat dit tranen.

HOE HANDEL JE?

1. adviseer de voetballer niet in het oog te wrijven.
2. Help de voetballer het vuiltje uit het oog te verwijderen. Doe dit alleen als het vuiltje op het oogwit zit. Gebruik hiervoor de punt van een schone zakdoek. Is het vuiltje verwijderd? Dan verdwijnt de irritatie meestal binnen 24 uur. Kleine, oppervlakkige beschadigingen van het bindvlies en hoornvlies genezen vaak heel snel.
3. Kan het vuiltje niet worden verwijderd? Zit het vuiltje op het oog zelf? Of blijven de klachten van het oog aanhouden? Raadpleeg dan een arts voor advies.
4. Is het oogletsel ernstiger dan een vuiltje in het oog? Schakel dan altijd direct een (oog-)arts in. Doe dit voor ieder ernstig oogletsel.

BLAUW OOG EN KNEUZING?

Krijgt een voetballer een klap op of rond het oog? Dan kan een kneuzing optreden van het weefsel rondom het oog. Je herkent deze aan een blauwe verkleuring en zwelling. Daar naast kan een bloeding ontstaan in het binnenste van je oog.

HOE HANDEL JE?

1. Koel het weefsel rondom het oog. Dit kun je doen met een cold pack, zak met koud water of ijsblokjes. Oefen hierbij geen druk uit op de oogbol. Let op: bescherm de huid door het koude oppervlak niet direct op de huid te leggen. Leg hiertussen een stuk textiel, zoals een theedoek of kleding.
2. Laat het oog van de voetballer beoordelen door een arts of gediplomeerde EHBO'er. Zo sluit je schade aan de oogbol uit. En bepaal je of verder sporten mogelijk is.

OORZAAK PIJN OP DE BORST

Pijn op de borst, die erger wordt bij inspanning en weer afzakt in rust, wordt angina Pectoris genoemd. angina Pectoris is een hart- en vaatziekte die wordt veroorzaakt door aderverkalking (atherosclerose). Bij aderverkalking ontstaan vernauwingen in de kransslagaderen. De kransslagaders regelen de bloedvoorziening naar de hartspier, waardoor bij vernauwing minder bloed en zuurstof naar de hartspier stromen. Hierdoor kan een zuurstoftekort ontstaan. In het ergste geval kan er sprake zijn van een afsluiting van een kransslagader door een bloedstolsel (een hartaanval of hartinfarct). Hierdoor kan de hartspier beschadigd raken. In extreme gevallen kan dit leiden tot de dood.

KLACHTEN DIE OPTREDEN

Je herkent een zuurstoftekort door een vernauwing van de kransslagaderen aan:

- plotselinge, pijnlijke druk op de borst;
- uitstraling van pijn en drukkend gevoel naar de kaak, schouder of arm;
- onrustig gevoel;
- bleek zien;
- misselijkheid;
- klam gevoel en overmatig zweten.

HOE HANDEL JE?

1. adviseer de voetballer rustig te gaan zitten of liggen.
2. Vraag de voetballer of hij deze klachten vaker heeft en of hij medicatie van een arts hiervoor heeft.

Bel zo snel mogelijk 1-1-2. Pijn op de borst kan ook worden veroorzaakt door minder ernstige zaken dan een ziekte aan het hart. Maar neem nooit onnodig risico bij twijfel over de herkomst van de pijn op de borst. Bel altijd 1-1-2.

STEKEN IN DE ZIJ

Bij forse en langdurende inspanningen kan een voetballer steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog op de hoogte van maag en milt. Of rechts in de leverstreek. De steken ontstaan vermoedelijk 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!

HOE HANDEL JE?

1. Laat de voetballer rustiger sporten en goed doorademen.
2. als dat niet helpt, adviseer de voetballer dan even te stoppen met sporten.
3. adviseer hem zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
4. Laat hem eventueel op de rug liggen.

HOE VOORKOM JE STEKEN IN JE ZIJ?

- Eet geen zware maaltijden vlak voor het sporten.
- Start met een goede warming-up, waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk worden opgevoerd.

HOE HERKEN JE SUIKERZIEKTE?

Suikerziekte (Diabetes Mellitus) is een veel voorkomende stofwisselingsziekte, waarbij de bloedsuikerspiegel hoog is. Mensen met suikerziekte gebruiken insuline of andere medicijnen die de bloedsuikerspiegel verlagen. tijdens het sporten gebruikt een voetballer grote hoeveelheden suikers. Hierdoor kan een ernstig suikertekort optreden. Past hij de insulinedosering niet aan, eet hij onvoldoende of spant hij zich stevig in? Dan kan het suikergehalte in het bloed zover dalen dat bewusteloosheid kan ontstaan. We noemen dat een hypoglycaemie (een 'hypo' in de volksmond).

EEN “HYPO” KUN JE HERKENNEN AAN:

- zweten
- hartkloppingen
- gapen
- duizeligheid
- verwardheid
- beven of rusteloosheid
- tintelingen in handen, voeten of lippen
- wazig of dubbelzien

Een ernstig verlaagd glucosegehalte is te herkennen aan sufheid, bewustzijnsverlies en uiteindelijk een coma. Deze verschijnselen komen vrijwel alleen voor bij diabetespatiënten die insuline spuiten.

HOE HANDEL JE?

Weet als coach, begeleider of hulpverlener altijd of jouw voetballers suikerziekte hebben.

Inventariseer dit aan het begin van het seizoen.

Is de voetballer bewusteloos?

1. Kan een voetballer door een stoornis in het bewustzijn niet meer zelf eten of drinken? Bel dan 1-1-2 en geef geen eten of drinken. Handel op dezelfde manier als bij bewusteloosheid of flauwvallen.

Is de voetballer bij bewustzijn?

1. Geef hem dan extra (snelwerkende) koolhydraten, zoals suikerklontjes, druivensuiker, jus d'orange of zoete frisdrank.
2. Geef hem daarna iets te eten, bijvoorbeeld een mueslireep.
3. Blijf bij het slachtoffer totdat hij zich weer wat beter voelt. En laat hem het glucose- gehalte in zijn bloed controleren. Vraag zo nodig telefonisch advies van een arts.

HOE VOORKOM JE EEN “HYPO”?

Heeft een voetballer suikerziekte (Diabetes Mellitus)? adviseer hem dan altijd om medicatie en voeding bestaande uit (snelwerkende) koolhydraten op zak te dragen. Ook de plaats waar de voetballer deze spullen bewaart (bijvoorbeeld in de sporttas) moet bekend zijn.

Bijvoorbeeld bij teamgenoten, maar ook bij de coach of begeleider.



ORZAAK TAND ERUIT

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken. Of zelfs geheel uit de kaak vallen. Door goed en snel te handelen kun je de schade soms beperken.

HOE HANDEL JE?

1. Geef een ander de opdracht een tandarts te bellen en vraag of de voetballer snel kan komen.
2. Probeer de (stukjes) tand zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
3. Pak een uitgeslagen tand vast aan de kroon, niet aan de wortel. En spoel deze alleen bij zichtbare vervuiling kort schoon met melk of koud water.
4. Plaats de tand terug als duidelijk is waar deze vandaan komt.
5. Weet je niet hoe dit moet? Zorg er dan voor dat de tand niet uitdroogt. Bewaar de tand in een bekertje met wat melk, een zoutoplossing of water. Ook kan het slachtoffer de tand in de wangzak bewaren.
6. Zorg ervoor dat het slachtoffer zo snel mogelijk naar een tandarts gaat. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.



VOORKOM VOETBALBLESSURES

INLEIDING

Voetballen is meestal leuk en gezond. toch ontstaan er jaarlijks op het voetbalveld veel blessures. Helaas niet alle blessures zijn te voorkomen. Maar een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan wel erger voorkomen. Het herstel van een voetbalblessure begint namelijk al op het moment dat eerste hulp wordt geboden.

DOEL VAN DE INFORMATIE ‘VOORKOM VOETBALBLESSURES’

De informatie ‘Voorkom voetbalblessures’ in deze brochure laat zien hoe je voetbalblessures kunt voorkomen. Je leest onder andere hoe je de voetbaltraining of wedstrijd goed kunt opbouwen en wat je kunt doen om voetbalblessures te voorkomen. Daarnaast ontdek je wat een goede sportuitrusting allemaal voor je kan doen. Maar ook hoe je weer kunt beginnen na een blessure. Veel informatie is interessant voor zowel coaches, teambegeleiders, verzorgers als voetballers. Maar ook voor scheidsrechters en bestuursleden kan de informatie in deze brochure nuttig zijn.

Veel en veilig voetbalplezier!



BOUW HET VOETBALLEN GOED OP

Wil je met veel resultaat blijven voetballen? Zorg er dan voor dat je dit goed opbouwt:

- start een training of wedstrijd altijd met een goede warming-up;
- bouw de intensiteit en frequentie van het voetballen op de juiste manier op (geleidelijke opbouw);
- en eindig ook altijd met een goede cooling down.

BELANG VAN EEN GOEDE WARMING-UP

Voor alle sporten geldt ‘een goed begin is het halve werk’, ook voor voetbal! De warming-up is zowel fysiek als mentaal een prima voorbereiding op de lichamelijke inspanning die komen gaat. Voor veel voetballers is het ook een moment van concentratie en opladen. Met een goede warming-up neemt niet alleen de kans op blessures af. Je verbetert daarmee ook je prestaties en vergroot zo je sportplezier.

Heeft een voetballer eerder last gehad van bepaalde blessures en klachten? Dan kun je de warming-up ook zien als ‘test’ waaruit blijkt of het lichaam helemaal genezen is. Ervaart de voetballer nog klachten tijdens de warming-up? Dan is het verstandig om nog niet deel te nemen aan een wedstrijd of training. Wees hierin eerlijk en neem geen risico's. Ben je als voetballer eenmaal geblesseerd en ga je toch door met voetballen? Dan ben je uiteindelijk langer uit de running dan wanneer je wel de tijd neemt om te genezen. Je benadeelt zo niet alleen jezelf, maar ook mogelijk je team.

TIPS GOEDE WARMING-UP

- Doe voorafgaand aan een training of wedstrijd altijd een goede warming-up van 15 tot 25 minuten (samenstelling van algemene oefeningen, dynamische rekoefeningen, spierversterkende oefeningen en sportspecifieke oefeningen).
- Voer de intensiteit tijdens de warming-up geleidelijk op, totdat je ademhaling licht is versneld. En totdat je mogelijk licht transpireert. Werk je echter niet helemaal in het zweet.
- Stem de aard en duur van je warming-up af op de inspanning die je gaat leveren. Een uurtje recreatief voetballen vraagt een andere voorbereiding dan een belangrijke training of wedstrijd.
- Neem na een warming-up geen rust, maar ga meteen voetballen. Het effect van de warming-up is na vijf minuten rust namelijk bijna helemaal verdwenen.

5 ONDERDELEN VAN EEN GOEDE WARMING-UP

Een goede warming-up begint heel eenvoudig en rustig en wordt langzaam steeds intensiever. Een warming-up bestaat uit 5 onderdelen in een vaste volgorde:

1. Algemene oefeningen (gevarieerd inlopen). Begin met een rustige looppas die overgaat in dribbelen. Wikkel je voeten goed af, gebruik je hele voet: zet eerst je hiel goed op de grond, vervolgens de onderkant van je voet en daarna de voorkant van je voet. Breng ook variatie in je looppas aan: wissel huppelen, joggen, knieheffen, zijwaartse kruispassen, hakken-billen en/of armzwaaien af.
2. Dynamische rekoefeningen. Is je lichaam na het inlopen voldoende warm? Begin dan met het dynamisch rekken van alle spieren die van belang zijn voor het voetballen. Zo ontdek je hoe gespannen je spieren zijn. Beweeg langzaam en ga ‘verend’ tot de uiterste grens. Houd de uiterste positie niet vast en ontspan daarna 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. Spierversterkende oefeningen. De specifieke bewegingen tijdens het voetballen stellen hoge eisen aan de beweeglijkheid en de stabiliteit van gewrichten. Draaien, kappen en explosieve, krachtige bewegingen (zoals schieten) belasten de gewrichten. Door consequent spierversterkende oefeningen te doen, ben je minder vatbaar voor blessures. Met deze oefeningen train je namelijk de controle en balansbeheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat dit leidt tot 30% minder blessures. Daarnaast ontwikkel je met spierversterkende oefeningen ook meer kracht voor bijvoorbeeld het schieten van de bal.
4. Voetbalspecifieke oefeningen. Je eindigt de warming-up met voetbalspecifieke oefeningen ofwel het inspelen of ‘insporten’. Denk hierbij aan passen en trappen over eerst korte afstanden, en daarna langere afstanden. Doe dit bij voorkeur in beweging. Na het passen en trappen kun je overgaan tot een positie- en/of partijspel waarbij je toewerkt naar het doel. Voor een keeper is het belangrijk dat de sportspecifieke oefeningen op een andere manier worden ingevuld. Passend bij de sportspecifieke acties van de keeper tijdens het voetballen.
5. Afsluitende sprints. Je kunt de warming-up afsluiten met een aantal korte sprintjes van 10 tot 20 meter

TIP GELEIDELIJKE OPBOUW

Begin je ongetraind met voetballen? Dan is je lichaam nog niet voldoende fit. Begin daarom niet direct heel fanatiek met trainen. De kans op overbelasting en blessures is namelijk groter. Een goede trainingsopbouw is heel belangrijk. Op korte termijn voorkom je hierdoor dat je snel weer moet stoppen door een terugkerende blessure. Op lange termijn blijf je zo blessures voorkomen en je prestaties verbeteren. Houd je aan de volgende vuistregels:

- bouw de intensiteit en frequentie van je training goed op;
- stem de belasting van je training af op je belastbaarheid. Luister goed naar jouw lichaam en wat je aan kunt. En neem niet klakkeloos oefeningen van anderen over. Prikkel en daag je lichaam uit om vooruitgang te boeken. Maar pas daarbij op voor overbelasting. Laat je hiervoor adviseren door je coach, begeleider of een sport medische instelling;
- begin je training of wedstrijd altijd met een goede warming-up. En sluit af met een goede cooling down;
- heb je lange tijd niet of weinig gevoetbald? Dan is het verstandig om een sportmedisch onderzoek uit te laten voeren voordat je weer begint met voetballen. Met een sportmedisch onderzoek bepaalt een sportarts in hoeverre je lichaam belast kan worden. Zo'n onderzoek is zeker aan te raden wanneer je op oudere leeftijd van plan bent om weer te gaan voetballen.

TIP GOEDE COOLING-DOWN

Wil je het herstel na het sporten bevorderen en spierpijn voorkomen? Voer dan altijd een cooling down uit na de training of wedstrijd. Je brengt zo je lichaam tot rust door de intensiteit van het sporten af te bouwen.

- Een goede cooling down duurt zo'n 5 tot 10 minuten. Begin en eindig met een rustige looppas.
- Rek tussendoor voornamelijk de spieren, die je extra hebt belast tijdens het voetballen.
- In tegenstelling tot de warming-up mag je nu langzaam tot de uiterste grens bewegen als je dat prettig vindt (statisch rekken). Houd de uiterste positie 10 seconden vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los. Neem hiervoor de tijd en doe de oefeningen niet te intensief of langdurig. Zo voorkom je dat kleine scheurtjes in de spieren verergeren, die zijn ontstaan tijdens het sporten. Met de rekoefeningen bevorder je juist het herstel.

TIP VOOR DE COACH OF BEGELEIDER

Als coach of begeleider kun je voetballers op verschillende manieren helpen voetbalblessures te voorkomen:

- geef informatie en advies aan voetballers en hun ouders. Stimuleer hen preventieve maatregelen te treffen. En geef hen gericht advies over een passende sportuitrusting, een gezonde leefstijl en de veiligheid van de sportaccommodatie;
- stem de belasting van de trainingen goed af op de belastbaarheid van de voetballer. Kijk goed wat de voetballer aan kan. Zowel op korte als lange termijn. Zo is de kans op een voetbalblessure minder groot;
- volg een speciale opleiding voor trainers over een verantwoorde trainingsopbouw. Bijvoorbeeld bij de KBVB als onderdeel van de trainer-coach opleidingen. Het is niet alleen leuk om zo'n trainersopleiding te volgen, maar ook heel zinvol.



VOORKOM BLESSURES MET VERSCHILLENDE OEFENINGEN

De specifieke bewegingen tijdens het voetballen stellen hoge eisen aan de beweeglijkheid en de stabiliteit van gewrichten. Draaien, kappen en explosieve, krachtige bewegingen (zoals schieten) belasten de gewrichten. Door consequent specifieke oefeningen te doen, ben je minder vatbaar voor blessures. Met deze oefeningen train je namelijk de controle en balans-beheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel. Daarnaast ontwikkel je met specifieke oefeningen ook meer kracht voor bijvoorbeeld het schieten van de bal.

Wil je actief werken aan het voorkomen van blessures? Voer de oefeningen dan uit tijdens je voetbaltrainingen.

STABILITEITSOEFENINGEN MET DE BAL

Met de stabiliteitsoefeningen train je de stabiliteit van de heup, knie en enkel. Je voert alle oefeningen uit met een bal. Hierdoor train je de stabiliteit van heup, knie en enkel zoals je deze ook op het veld nodig gaat hebben. De oefeningen zijn prima als rustvormen uit te voeren tussen twee trainingsvormen in.

ENKELVERSTERKENDE OEFENINGEN

Heb je zwakke enkels of eerder een enkelblessure gehad? Dan is het belangrijk om extra spierversterkende oefeningen uit te voeren voor de enkel.

OEFENINGEN VOOR CONDITIE EN KRACHT

Ben je fit? Dan is de kans op een voetbalblessure kleiner, dan wanneer je niet fit bent. Je lichaam is dan namelijk nog niet getraind, waardoor je een grotere kans loopt op overbelasting en voetbalblessures. Een goede warming-up, stabiliteitsoefeningen en spierversterkende oefeningen zorgen voor een fit en getraind lichaam. Ook oefeningen voor verbetering van je conditie en kracht zijn hiervoor nodig.

OEFENINGEN VOOR CONDITIE

Conditie is een middel om het voetballen mogelijk te maken. aanvallen, verdedigen en het schakelen hierin zorgen namelijk voor veel acties (vooral zonder bal) waarvoor conditie nodig is. Val je aan? Dan moet je speelruimte vrijmaken, vrijlopen en jezelf aanbieden. Dit moet je de hele wedstrijd of training vol kunnen houden. Ben je aan het verdedigen? Dan moet je de linies kunnen sluiten en het speelveld kleiner kunnen maken. Daarnaast moet je vrijlopende tegenstanders kunnen dekken en meedoen aan positiedekking. Ook dit moet je de hele wedstrijd of training vol kunnen houden.

OEFENINGEN VOOR KRACHT

Voetballers moeten regelmatig explosieve, krachtige bewegingen maken. Bijvoorbeeld het spelen van duels of het explosief vrijlopen. Of juist druk zetten op het schieten of koppen van de bal. Hiervoor is kracht nodig.

TIPS VOOR DE COACH OF BEGELEIDER

- Wil je de conditie en kracht van je voetballers trainen? Zodat zij het spel langer volhouden en sneller herstellen? Of zodat zij explosiever handelen en dit kunnen volhouden? Maak dan bij voorkeur gebruik van voetbalvormen.
- Wil je weten hoe fit je voetballers zijn? En in hoeverre deze fitheid is toegenomen of juist afgenomen? Maak dan bijvoorbeeld gebruik van de Interval Shuttle Run test.

SPORTIVITEIT EN RESPECT

Sportiviteit en respect zorgen ervoor dat voetballen leuk en veilig blijft. Onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag leiden namelijk vaak tot onnodige blessures. Niet alleen bij de tegenstander, maar ook bij jezelf. Voetbal je met sportiviteit en respect? Dan voetbal je volgens de regels, zoals deze bedoeld zijn. Met respect voor tegenstanders, medespelers en scheidsrechters.

HOUD U AAN DE REGELS

Helaas vinden niet alle voetballers het vanzelfsprekend om zich aan de geschreven (en ongeschreven) spelregels te houden. Dit zou echter wel het geval moeten zijn. Het zou vanzelfsprekend moeten zijn. Niet alleen voor wederzijds respect en een goede omgang met elkaar. Maar ook om de veiligheid te verhogen. Daar zijn de regels namelijk voor bedoeld. Kennis van de spelregels en een goede controle op de naleving van die regels, helpen blessures voorkomen. En het voetballen leuk te houden. Coaches, begeleiders, scheidsrechters, bestuursleden, maar ook voetballers hebben daarbij een belangrijke taak. Je houdt je niet alleen aan de regels uit angst voor een gele kaart, een strafschop of andere sancties. Sportiviteit moet je zelf willen. Ook als je vindt dat de tegenstander zich niet aan die regels houdt. Of als de scheidsrechter een ‘verkeerde’ beslissing neemt.

VOETBAL VEILIG: BLIJF RUIM BINNEN DE GRENZEN

Om je duels te kunnen winnen heb je ‘positieve agressie’ nodig. Dit mag echter niet omslaan in het bewust overtreden van de regels. Hierdoor kunnen namelijk veel (ernstige) blessures ontstaan. Soms met blijvende schade aan de ledematen tot gevolg. Daarnaast lokken overtredingen ook ruw spel uit. Ga niet over de grens van wat de regels en de scheidsrechter toelaten. Sportiviteit en respect dragen zo niet alleen bij aan het terugdringen van blessures. Maar zorgen ook voor een positief imago van de voetbalvereniging

TIP VOOR DE COACH OF BEGELEIDER

Zorg ervoor dat je voetballers zich altijd aan de regels houden. Niet alleen tijdens wedstrijden, maar ook tijdens trainingen en oefenwedstrijden. Sportiviteit en respect moeten aandacht krijgen tijdens alle voetbalactiviteiten. Dit is niet alleen de verantwoordelijkheid van de coach of begeleider. De voetballers, scheidsrechters, bestuursleden, het publiek en de pers hebben hier ook een belangrijke rol in.

PASSENDE SPORTUITRUSTING

Passende sportkleding, voetbalschoenen, spel- en beschermingsmateriaal kunnen veel blessureleed besparen. Iedere voetballer is anders. Stem je sportmaterialen daarom af op je eigen lichaam. Laat je door een deskundige adviseren bij de aanschaf van sportmaterialen.

DRAAG COMFORTABELE EN GOEDE SPORTKLEDING

1. Houd jezelf warm en zorg voor een goede transpiratie door het dragen van goede, passende sportkleding.
2. Pas je voetbaltenu aan de weersomstandigheden aan. Draag bij koud weer meerdere lagen over elkaar. Dit zorgt voor meer warmte en meer bewegingsvrijheid dan één heel dik trainingsjack. Schijnt de zon? Smeer je dan goed in.
3. Schaf kledingmaterialen aan die geschikt zijn voor het voetballen. Let hierbij op:
 - een goede vocht- en temperatuurregeling
 - comfort en veel bewegingsvrijheid
 - gemakkelijk te onderhouden of wassen
 - duurzame kwaliteit

ZORG ALS KEEPER VOOR EEN GOEDE KEEPERSUITRUSTING

- Draag kleding die je duidelijk onderscheidt van andere spelers en de scheidsrechter.
- Draag kleding met schokdempende elementen. Dit beschermt je op harde ondergronden tegen kneuzingen en slijmbeursontstekingen. Zorg voor een keepersbroek met gepolsterde heupvlakken die je heupen bij een zijwaartse uitval beschermen. Zorg voor een keepers- trui met gepolsterde mouwen die je ellebogen beschermen bij uitvallen (voor zaalvoetbal erg belangrijk).
- Draag speciale keepershandschoenen. Deze bevorderen de grip op de moderne voetbal met een plastic coating. Deze bal wordt bij nat weer glad en glibberig. Met speciale keepershandschoenen heb je een goede grip.

DRAAG GESCHIKTE VOETBALSCHOENEN

Ongeschikte voetbalschoenen veroorzaken vaak blessures aan de rug en het enkel-, knie- en heupgewricht. Controleer daarom regelmatig je voetbalschoenen op beschadigingen, demping en stevigheid. En vervang deze op tijd. Loop nieuwe schoenen altijd in tijdens trainingen. Ervaar je voet-, enkel-, been- of rugklachten? Dan is het verstandig een deskundige te raadplegen. (zie ook onze brochure over voetbalschoenen)

KOOPTIPS NIEUWE VOETBALSCHOENEN

Wil je nieuwe voetbalschoenen kopen? Laat je dan adviseren in een sportspeciaalzaak. Kies een schoen die bij de ondergrond past waarop je voetbalt. Nat, droog, gras of kunstgras: bij iedere ondergrond past een eigen, speciale schoen. Schoenen verschillen in zoolmaterialen en gebruik van noppen (het aantal noppen, de verschillende soorten en de plaats van de noppen kunnen verschillen). Ieder schoen zorgt op zijn eigen manier voor een goede grip zodat je optimaal kunt presteren op het veld.

Let bij de aanschaf op de volgende eigenschappen:

- comfort en pasvorm. Je voet mag niet heen en weer glijden in de schoen. En moet een prettig en ondersteunend gevoel geven rond je hiel;
- ondersteuning en stabiliteit. Kies een schoen die steun geeft zonder dat het gevoel met de bal verloren gaat. Een stabiele schoen met een goede ondersteuning is onmisbaar voor snelle kap- en draaibewegingen. Een goede ondersteuning van je hiel geeft je betere controle over je bewegingen. En voorkomt enkelverzwikkingen, achillespeesontstekingen en knieklachten;
- grip. Een voetbalschoen moet een stevige grip hebben op de grond. Is het soort en aantal noppen niet aangepast aan de ondergrond? Bij te kleine noppen op een glad, zacht veld glijd je weg. Bij te lange noppen op een zachte ondergrond blokkeert je voet. Dit veroorzaakt spierversrekkingen of spierscheuren, die je met de juiste noppen dus kunt vermijden;
- schokdemping. De meeste voetbalschoenen hebben een weinig schokdempende werking. Natuurlijk absorbeert het grasveld het grootste deel van de krachten. Maar wanneer je last hebt van blessures is het belangrijk om de schokdempende werking van je schoenen te verhogen. Bijvoorbeeld door inlegzooltjes in de schoenen te plaatsen. Bedenk wel dat inlegzooltjes snel hun schokdempende werking verliezen. En dat je deze dus regelmatig moet vervangen (bijvoorbeeld een keer per seizoen);
- bescherming. Je schoen moet bescherming bieden tegen invloeden van buitenaf, zoals: contact met de bal of tegenstander, kou en vocht, het soort ondergrond en oneffenheden. Zo vermijd je kneuzingen en schaafwonden.

Neem je oude schoenen mee, zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van een nieuwe schoen.

DRAAG PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

Een goede scheenbescherming beschermt je onderbeen tegen de trap van de tegenstander. Een goede scheenbeschermer:

- is schokdempend: de inwerkende krachten worden goed verdeeld;
- bedekt een zo groot mogelijk deel van het onderbeen;
- voorkomt zo veel mogelijk schaafwonden, kneuzingen en zelfs botbreuken;
- valt tot onder de enkelknobbels en beschermt de achillespees.

KOOPTIPS SCHEENBESCHERMING

Let bij aanschaf van een paar nieuwe scheenbeschermers op de volgende punten:

- controleer de maat, door de beschermer te passen. De beschermers moeten een groot deel van het onderbeen en de enkelknobbels bedekken. En bij voorkeur van harde kunststof (polyester) zijn;
- zorg ervoor dat je de scheenbeschermers makkelijk uit en aan kunt doen;
- controleer of je de scheenbeschermers makkelijk kunt vastmaken en of ze vast blijven zitten bij het bewegen;
- koop geen beschermers op de groei en koop op tijd nieuwe beschermers als deze te klein zijn geworden. Door te grote of te kleine beschermers neemt het draagcomfort sterk af. Daarbij zijn je scheenbenen niet helemaal beschermd als beschermers te klein zijn. Door passende beschermers te dragen ben je goed beschermd. Daarbij zijn passende beschermers comfortabel waardoor je deze eerder aantrekt.

De FIFA, de UEFA en ook de KNVB hebben het dragen van scheenbeschermers verplicht gesteld in hun competities.



GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl is voor iedereen van belang. Zeker ook voor voetballers. Voetbal stelt namelijk hoge eisen aan je lichaam. Leef je gezond? Dan heb je daar profijt van als je voetbalt. Een ongezonde leefstijl belemmert echter het optimaal functioneren van lichaam en geest tijdens het voetballen. Hierdoor kunnen blessures ontstaan. Zorg daarom vooral voor een goede voeding en voorkom daarbij overgewicht. Drink daarnaast voldoende, drink alcohol met mate en rook niet.

ZORG VOOR EEN GOEDE VOEDING

Voeding bevat de brandstoffen die je nodig hebt als je voetbalt. Zorg daarom voor een goede voeding:

- eet 3 maal per dag een evenwichtig samengestelde maaltijd. Dit is voor de meeste voetballers voldoende;
- ben je een fanatieke voetballer? Eet dan 2 uur voor het begin van je training of wedstrijd geen zwaar voedsel meer. Zo voorkom je maag- en darmklachten.

VOORKOM OVERGEWICHT

Voetballers met overgewicht belasten hun spieren, pezen en gewrichten aanzienlijk meer dan voetballers zonder overgewicht. De kans op blessures is daardoor groter. Daarbij vermindert overgewicht het prestatievermogen. Het is uiteraard verstandig om te streven naar een gezond gewicht:

- eet gezond en gevarieerd;
- vermijd te veel vet, suiker en alcohol. Let op wat je binnenkrijgt aan energie en houd ook je energieverbruik in de gaten. De inname mag niet veel groter zijn dan het verbruik;
- eet voldoende vezelrijke producten, zoals groente, fruit, aardappelen en brood. Deze producten bevatten veel voedingsstoffen en zorgen daardoor voor een verzadigd gevoel.
- beweging helpt meer energie te verbruiken en is belangrijk om gezond te blijven.
- als je een voetballer met overgewicht bent, besteed dan ook extra aandacht aan je trainingsopbouw.

DRINK VOLDOENDE

Als je voetbalt, verlies je vocht doordat je zweet. Bij een redelijke inspanning is dit al gauw een liter per uur. Vochtverlies kan leiden tot prestatievermindering. Daarbij kan dit in grote hoeveelheden aanleiding geven tot warmtestuwing: de warmte van het lichaam kan niet door zweten worden afgevoerd, waardoor de lichaamstemperatuur stijgt.

Veel voetballers krijgen pas dorst als het vochtverlies een feit is. Je kunt je vochtbalans behouden door:

- voor de warming-up 2 glazen water of isotone sportdrink te drinken (400 milliliter);
- tijdens een training of wedstrijd regelmatig water, sportdrink of water vermengd met vruchtensap te drinken. Koele drankjes hebben de voorkeur, maar pas op met drankjes die te koud zijn. Dit is niet altijd goed voor je maag;
- vooral voldoende te drinken bij heet weer en een felle zon. Intensief sporten kan dan namelijk leiden tot overmatig verlies van vocht en zout. Waardoor de lichaamstemperatuur (te) hoog oploopt.

DRINK ALCOHOL MET MATE

Alcohol is in onze samenleving een geaccepteerd ‘genotsmiddel’. Ook in de sport kan een alcoholische versnapering op zijn tijd. Drink je als voetballer weleens alcohol? Pas dan op voor de volgende fabeltjes:

- met alcohol op ben je tot meer in staat;
- door alcohol te drinken, word je warmer;
- buitenlucht, zwarte koffie, koude douches, lichamelijke inspanning en speciale ontnuchteringsmiddelen breken de alcohol sneller af.

⇒ Dit is allemaal niet waar.

Houd als voetballer ook rekening met de volgende feiten als je alcohol drinkt:

- alcoholgebruik voor de wedstrijd of training vermindert het prestatievermogen aanzienlijk. al na 2 glazen alcohol neemt het sprintvermogen met 10% en de sprongkracht met 6% af. Je reageert langzamer en hebt minder controle over jezelf;
- als je voetbalt vormen je spieren afvalstoffen, die door de lever uit het lichaam moeten worden verwijderd. Drink je alcohol? Dan moet de lever dit ook afbreken waardoor de afvoer van de afvalstoffen vermindert. Dit zorgt sneller voor meer spierversmoeidheid en spierpijn;
- je coördinatie en concentratievermogen worden minder. De alcohol verwijdt de bloedvaten waardoor warmte gemakkelijk wordt afgevoerd. Hierdoor koelt het lichaam sneller af en raken spieren sneller uitgeput.

Kortom: alcohol vergroot de kans op blessures dus aanzienlijk. Wees verstandig en drink geen alcohol voor, tijdens of direct na een wedstrijd of training. afbraak van alcohol is slechts een kwestie van tijd (1,5 uur per glas alcohol). alle ontzuuchteringsmiddelen of -methoden berusten op fabeltjes.

ROOK NIET

Roken en voetballen gaan niet goed samen. Roken belemmert de opname en het transport van zuurstof in ons lichaam. En dit heeft je lichaam juist zo hard nodig voor het leveren van voetbalprestaties. Nicotine in tabak vernauwt daarbij ook je bloedvaten en versnelt je hartslag. En dat terwijl een voetbalprestatie vraagt om een optimale doorbloeding van de spieren. Door het wettelijke rookverbod mag in sportkantine ook niet worden gerookt. Weet ook dat u geen goed voorbeeld bent voor de jongere jeugdspelers.



VEILIGHEID VAN DE SPORTACCOMMODATIE

Ieder bestuur en/of de eigenaren van een sportaccommodatie zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van een sportaccommodatie. Deze verantwoordelijkheid delen zij met sporters, trainers, coaches en verzorgers. Samen moeten zij zorgen voor een veilige sportomgeving die bijdraagt aan het voorkomen van blessures.

TAKEN BIJ HET BEWAKEN VAN DE VEILIGHEID OP DE SPORTACCOMMODATIE

Zowel het bestuur en/of de eigenaren als de sporters, trainers, coaches en verzorgers hebben de volgende taken:

- de sportaccommodatie regelmatig controleren, zodat onveilige situaties aan het licht komen;
 - ervoor zorgen dat iedereen zuinig omgaat met de sportaccommodatie;
 - ervoor zorgen dat de accommodatie netjes is opgeruimd. En daarbij zaken melden die niet in orde zijn, en deze weer in orde laten maken.
- ⇒ Regelmatige controle van de accommodatie brengt onveilige situaties aan het licht.

HOE VEILIG IS JOUW SPORTACCOMMODATIE?

Check jouw sportaccommodatie door onderstaande stellingen met 'Ja' of 'Nee' te beantwoorden.

1. Er staan geen auto's of fietsen voor de toegangspoort die een ambulance kan belemmeren.
2. Hekken kunnen gemakkelijk en altijd geopend worden om een ambulance toe te laten.
3. Het sportveld is egaal zonder kuilen, hobbels, plassen of andere obstakels.
4. Het sportveld is vrij van glasscherven en andere scherpe voorwerpen.
5. De speelvloer (zaal) is vrij van zand en stof.
6. Er is een doek voorhanden waarmee je de vloer (zaal) kunt droogwrijven.
7. Er is voldoende uitloopruimte rondom het sportveld.
8. Er zijn geen obstakels (zoals tassen, banken, enzovoorts) in de nabijheid van het sportveld.
9. Het sport- en spelmateriaal is in goede staat.
10. Het sport- en spelmateriaal is stevig bevestigd.
11. De grondpotten (gaten in de grond voor net- of doelpalen) zijn correct afgedicht.
12. De verlichting is voldoende.
13. Er is een geschikte en complete EHBSO-kit aanwezig. Deze is niet op slot en/of staat niet achter slot en grendel.
14. De inhoud van de EHBSO-kit wordt regelmatig gecontroleerd en aangevuld.
15. Er zijn ijsblokjes of cold packs aanwezig in de sportaccommodatie.

16. Er staat beschreven waar deze ijsblokjes of cold packs te vinden zijn.
17. Er is een brancard aanwezig die niet achter slot en grendel staat.
18. Er is altijd iemand aanwezig met een EHBO-diploma.
19. Er kan altijd (gratis) gebruik worden gemaakt van een telefoon.
20. De telefoonnummers van alarmcentrale, artsen, ziekenhuis en andere dienstverleners hangen bij de telefoon.
21. De tribune is veilig (geen kapotte banken, traptreden en/of stoelen).
22. Neerslag en/of vorst hebben geen invloed op de buitenaccommodatie. Daardoor uitglijden of struikelen is niet mogelijk.
23. Er zijn geen andere situaties die gevaar op kunnen leveren.

Heb je alle stellingen met 'Ja' beantwoord? Dan is de sportaccommodatie veilig en kunnen sporters daar veilig sporten. Heb je één of meerdere stellingen met 'Nee' beantwoord? tref dan maatregelen om de veiligheid te herstellen of te verbeteren. Doe dit zo snel als mogelijk zodat er geen ongelukken en/of blessures gebeuren



STARTEN MET VOETBALLEN NA EEN BLESSURE

De zwaarte van de blessure bepaalt hoe snel je als voetballer weer kunt beginnen met voetballen. Elke blessure heeft een genezingstijd die min of meer vast ligt. Bij het genezen van sommige (ernstige) blessures is het verstandig de hulp in te roepen van een sportarts of (sport-)fysiotherapeut. Hij bepaalt welke behandeling het beste is voor een volledig herstel. En binnen welke tijd deze verantwoord is. Zorg er in ieder geval voor dat je voldoende tijd neemt. Een voetballer heeft nou eenmaal tijd nodig voor een goede genezing. Wees niet te optimistisch: een te vroege start leidt vaak tot een terugkeer van de blessure, op korte of lange termijn.

BEGIN VERANTWOORD MET VOETBAL

Neem je onvoldoende tijd om de voetbalblessure te laten genezen? Dan kan het gebeuren dat je bij herhaling meer genezingstijd nodig hebt dan eerst. Volg de volgende tips op:

- Vraag een sportarts of (sport-)fysiotherapeut voor advies. Hij kan aangeven wat wel of wat niet mag.
- Je mag pas weer volledig voetballen als:
 - Je geen pijn meer bij belasting hebt
 - Er geen zwelling meer is.
 - Er voldoende bewegingsuitslag door het geblesseerde lichaamsdeel mogelijk is
 - Als het lichaam in het geheel weer fit is.
- Neem voldoende rust om te herstellen van je voetbalblessure. Tijdens je “rustperiode” kun je je conditie en fysieke fitheid bijhouden met trainingsvervangende arbeid. Het gaat hier om sporten die minder belastend zijn dan voetbal. Denk bijvoorbeeld aan aquajoggen en zwemmen. Maar ook roeien, fietsen en fitness.
- Begin na een periode van rust met een revalidatie- of hersteltraining. Bij voorkeur onder begeleiding van een sportarts of (sport-)fysiotherapeut.
- Begin niet direct te fanatiek. Maak de opgelopen trainingsachterstand langzaam goed. Wordt weer langzaam fit.
- Had je een blessure aan de onderste ledematen? Begin je eerste sportactiviteit dan door bijvoorbeeld rustig rechtdoor te lopen. En daarbij niet te veel te keren, starten en stoppen. Doe vervolgens een rustige training of een gedeelte daarvan mee. Stop de eerste keren op tijd om af te wachten hoe de reactie na de training is. Pas nadat je een aantal trainingen volledig hebt meegetraind met de groep, kun je weer gedeeltelijk meedoen met een wedstrijd. Een wedstrijd is toch net iets anders dan een training. Na een tijdje kun je weer volledig deelnemen aan een wedstrijd.

- Had u een enkel blessure? Draag een tape of een brace om herhaling van deze enkelblessure te voorkomen. Dit kan vooral helpen als je eerder een enkelblessure hebt gehad.



TIP VOOR DE COACH OF BEGELEIDER

Zorg ervoor dat je als coach of begeleider direct contact hebt met de sportarts of (sport-) fysiotherapeut van de voetballer. De herstellende voetballer wil vaak te snel en te veel. Houd hem in de gaten en zorg ervoor dat hij niet te snel begint met voetballen. 1 op de 7 blessures is namelijk een herhaling van een oude blessure. En blessures die niet volledig hersteld zijn, leiden daarbij vaak tot nieuwe blessures op andere plaatsen in het lichaam. Dit wil je voorkomen.



VOLLEDIGE EHBSO-KIT

Helaas zijn voetbalblessures niet altijd te voorkomen. In zulke gevallen is een volledige EHBSO-kit noodzakelijk. alleen met zo'n kit beschik je over materialen waarmee je blessures gericht kunt behandelen.

EHBSO-KIT: DE EISEN

Het bestuur van een voetbalvereniging moet zorgen voor de aanwezigheid van een volledige EHBSO-kit.

- De EHBSO-kit moet bij iedere training, wedstrijd of evenement aanwezig zijn.
- Deze kit mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan.
- En moet binnen 30 seconden op de plaats van het ongeval aanwezig kunnen zijn.
- De inhoud van de EHBSO-kit moet regelmatig gecontroleerd en aangevuld worden.
- De volgende materialen moeten sowieso in de EHBSO-kit zitten.(zie hieronder)

WONDVERZORGING

- Plastic handschoenen
- Ontsmettingsmiddel (bijvoorbeeld jodium of alcohol)
- assortiment (waterafstotende) pleisterstrips
- Snelverband
- Wondsnelverband
- Steriele gazen
- Witte watten
- Zelfhechtend fixatiezwachtel
- Hechtpleisters
- Zwaluwstaartjes

GEWRICHTSONDERSTEUNING

- Ideaalzwachtel
- Synthetische watten
- Mitella (doek met drie kanten)
- Sporttape

DIVERSE

- AED (automatische Externe Defibrillator)
- Blarenprikkers/-naalden
- Verbandschaar
- Vaseline
- Veiligheidsspelden
- Pincet
- Cold-pack in de vriezer
- Beademingsmasker

Deze opsomming is zeker niet beperkend en indien u nog andere zaken in uw EHBSO-koffer hebt zitten dan is dit zeker positief : ik denk hier zelf aan middelen tegen insectenbeten, zonnecream, imodium, enz...

TIP VOOR DE COACH OF BEGELEIDER

- Het is verstandig om altijd een kleine EHBSO-kit bij je te hebben
- Volg een EHB(S)O-cursus om de noodzakelijke vaardigheden aan te leren

