



WAKO Belgium vzw

**EHBO**

# Symptomen en behandeling

Elke trainer moet zich ervan bewust zijn dat kwetsuren zich tijdens het sporten kunnen voordoen en deze doelmatig moeten verzorgd worden om ernstigere letsels te vermijden. Indien wenselijk moet de leerling de training stoppen. Het doel van de EHBO is geen behandeling maar maatregelen die genomen worden in afwachting van een behandeling van een dokter of van professionele hulpverlening. Bij de minste twijfel moet de diagnose en de therapie door een geneesheer worden genomen. EHBO heeft tot doel het verlenen van eerste en voorlopige hulp in geval van kwetsuren. Elke trainer zou dus een geldig EHBO diploma moeten bezitten.

Van WAKO trainers wordt kennis over de behandeling van deze symptomen verwacht:

1. Flauwte
2. Bloedneus
3. Knock-out
4. Verstuiking
5. Verrekking
6. Breuk
7. Trap/slag op de geslachtsdelen
8. Shock
9. Reanimatie

## 1. FLAUWTE



### SYMPTOMEN

- Het slachtoffer wordt stil en bleek en duizelt.
- Uitbreken van klam zweet.
- Zwakke pols, trage ademhaling.
- Wegdraaiende ogen. SYMPTOMEN



### BEHANDELING

- Het slachtoffer in de frisse lucht brengen.
- Spannende kledingstukken losmaken.
- Het slachtoffer plat leggen met de benen omhoog

## 2. BLOEDNEUS



### SYMPTOMEN

- Bloedende neus door trap of slag in het gezicht.



### BEHANDELING

- Het slachtoffer rechtop laten zitten.
- Kleren om de hals losmaken.
- Met duim en wijsvinger de neusvleugel zo hoog mogelijk dichtdrukken tot het bloeden stopt.
- Indien mogelijk koude kompressen in de hals en op de neus.

## 3. KNOCK-OUT

NA EEN KNOCK-OUT HET SLACHTOFFER ALTIJD EERST LATEN ONDERZOEKEN DOOR EEN ARTS VOORALEER HET GEVECHT TE HERVATTEN



### SYMPTOMEN

- Bewustzijnsverlies, soms braken, misselijkheid, hoofdpijn, tijdelijk geheugenverlies, onsamensprekend spreken.



### BEHANDELING

- Slachtoffer neerleggen met het hoofd omhoog
- Koude kompressen op het hoofd.
- Vaste kleding losmaken.
- Indien mogelijk niet vervoeren (anders hoofd ondersteunen en langzaam en zonder schokken verplaatsen).
- **Onmiddellijk dokter waarschuwen.**

#### 4. VERSTUIKING

---

Gewricht en gewrichtsbanden door verkeerde beweging geforceerd.



##### SYMPTOMEN

- Pijn en zwelling ter plaatse van het gewricht.



##### BEHANDELING

- Gewricht direct afkoelen (koude omslagen).
- Ledemaat laten rusten.
- Eventueel elastisch verband leggen en training stoppen om erger te voorkomen.
- Dokter raadplegen indien nodig.

#### 5. VERREKKING

---

Letsels van het onderhuidse weefsel, huid zelf blijft ongeschonden.



##### SYMPTOMEN

- Soms zwelling en hevige pijnen ter plaatse van spier of pees.



##### BEHANDELING

- Koude kompressen aanbrengen.
- Indien mogelijk elastisch verband aanbrengen
- Training stoppen om erger te voorkomen.
- Dokter raadplegen.

#### 6. BREUKEN

---



##### SYMPTOMEN

- Meestal zichtbare vervorming van het bot, gepaard gaande met stekende plaatselijke pijnen.



##### BEHANDELING

- Nooit proberen de breuk recht te duwen.
- Zien dat slachtoffer niet bewusteloos valt door pijn.
- Ledemaat immobiliseren (eventueel spalken)
- Slachtoffer tegen afkoeling beschermen.
- Het slachtoffer niet nodeloos verplaatsen.
- Bij open breuk : steriel afdekken.
- Dokter of ambulance waarschuwen/bellen

#### 7. TRAP/STOOT TEGEN DE GESLACHTSDELEN

---



##### SYMPTOMEN

- na trap of slag onder de gordel.



##### BEHANDELING

- Eventueel teelballen uit het lichaam laten zakken door schokken.
- Slachtoffer doen wateren.
- Indien bloed in de urine: dokter raadplegen.

#### 8. SHOCK

---



##### SYMPTOMEN

- Bleke grauwwachtige gelaatskleur, samengeknepen neusvleugels.
- Snelle, bijna onvoelbare polsslag.
- Ongerustheid of slaperigheid, zweet op de slapen en vochtige huid.
- Rillingen en tandengeklepper..



##### BEHANDELING

- Platleggen in een rustige plaats
- Toedekken van het slachtoffer.
- Indien niet bewusteloos drinken geven, geen alcohol.
- Kleren losmaken en geruststellen.
- **Niet onderschatten!!! Shock kan dodelijk zijn, dus steeds dokter waarschuwen**

## 9. REANIMATIE

Eerst de oorzaak van de **ademhalingsstilstand** constateren.



### CONSTATEREN

- Door verstopping van de luchtwegen, gebit mondstuk, enz...
- Te kort aan zuurstof.
- Hartstilstand.
- Problemen met de longen door ventilatie-, diffusie- of perfusiestoonissen.
- Kijk-Voel-Luister-techniek:

#### Kijk

- Ademt het slachtoffer. Kijk naar borstkas of buik.
- Blauwe huidverkleuring door zuurstofgebrek. Huid voelt vochtig aan en verkleuring van nagels, lippen en oren.

#### Voel

- Leg je handpalm op de bovenbuik-driehoek en voel de ademhaling.
- Voel met de handrug aan de mond en neus of je een luchtstroom voelt.

#### Luister

- Leg je oor tegen mond en neus van slachtoffer en luister en voel de lucht.



### BEHANDELING

- Alle opstoppingen uit de mond verwijderen
- Zorgen voor voldoende frisse lucht, en knellen- de kledingstukken losmaken.
- Leg het slachtoffer op zijn rug en leg het hoofd in hyperstrekking (zodat de tong niet in de achterkeel valt)
- Plaats één hand onder de nek en je andere hand op het voorhoofd en kantel het hoofd achterover. Leg iets onder de nek.
- Pas dan de mond-op-mondbeademing toe door met één hand de onderkin lichtjes naar boven te trekken en de mond een beetje te openen.
- Je mond hermetisch op de mond van het slachtoffer plaatsen en lucht inblazen; tegelijkertijd kijk je naar de borstkas of ze omhoog gaat. Bij kinderen minder lucht inblazen.
- Deze behandeling herhalen als de borstkas terug zakt.
- De frequentie bedraagt (zie de laatst gangbare frequentie).
  - Pas stoppen als het slachtoffer uit zichzelf terug ademt en anders tot er professionele hulp gearriveerd is.
  - Kijk, voel en luister is de gouden regel.
  - Bij een **hartstilstand** pas je naast beademing ook hartmassage toe
    - \* Leg het slachtoffer op een harde ondergrond
    - \* Leg beide handpalmen op elkaar op het onderste deel van het borstbeen
    - \* Strek de armen en oefen een sterke en korte verticale druk uit op het borstbeen. Druk het borstbeen 3 á 4 maal in. Bij kinderen de druk aanpassen om de borstkas van het kind niet te breken
    - \* Als je alleen bent is de frequentie (Zie gangbare aantallen daar dit regelmatig wijzigt)
    - \* Na de 3 beurten controleer je snel ademhaling en hartslag. Verder doen indien nodig.
    - \* Ben je met twee dan is de frequentie (Zie gangbare aantallen daar dit regelmatig wijzigt).
    - \* Dit doe je 3 maal en dan controleer je ademhaling en hartslag. Verder doen indien nodig.



#### TWIJFEL?

RAADPLEEG EEN ARTS OF BEL DE HULPDIENSTEN. BETER TE VEEL HULP DAN TE WEINIG!