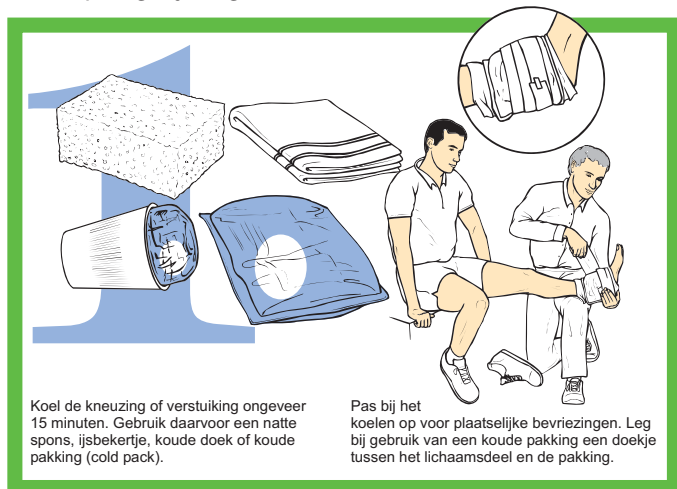


# Eerste hulp en revalidatie in de sport

- 1 Denk bij een kneuzing of verzwikking aan ICE: Immobilisatie, Compressie (drukverband), Elevatie (hoogleggen) en ICE (ijzen).
- 2 Lijkt de blessure ernstig? Ga dan na het verlenen van eerste hulp met de sporter naar een arts of EHBO-post.
- 3 Bij revalidatie:
  - a eerst onbelast, daarna belast mobiliseren.
  - b de conditie op peil brengen en houden.
- 4 Raadpleeg bij vragen een SMA.



Koel de kneuzing of verstuiking ongeveer 15 minuten. Gebruik daarvoor een natte spons, ijsbekertje, koude doek of koude pakking (cold pack).

Pas bij het koelen op voor plaatselijke bevrozingen. Leg bij gebruik van een koude pakking een doekje tussen het lichaamsdeel en de pakking.

**Koelen**



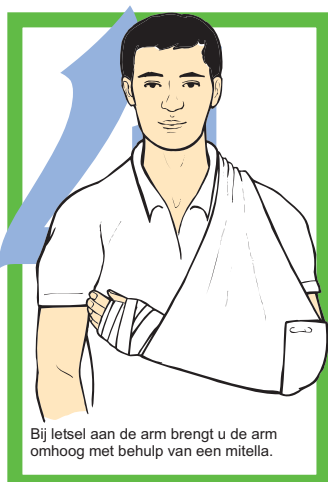
Kijk bij het verbinden in de rol. Gebruik een klevende zwachtel zonder vette watten. Verbind het getroffen lichaamsdeel helemaal en laat de hiel niet open. Leg het verband niet te strak aan.

**Drukverband**



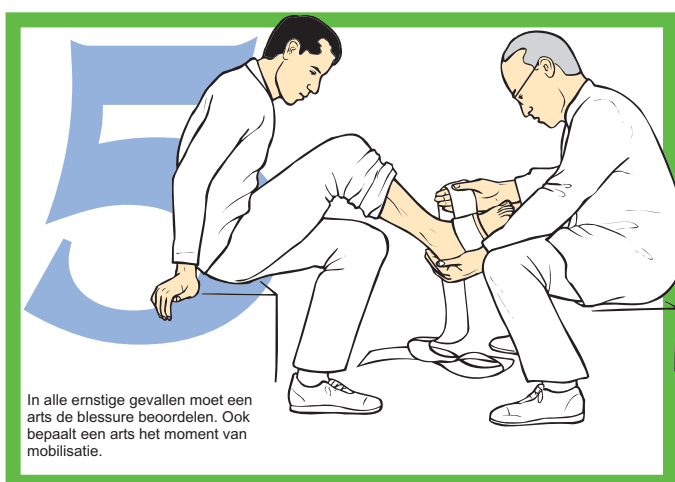
Bij letsel aan het been legt u de voet hoger dan de heup; de knie blijft gestrekt.

**Omhoog leggen**



Bij letsel aan de arm brengt u de arm omhoog met behulp van een mitella.

**Omhoogleggen**



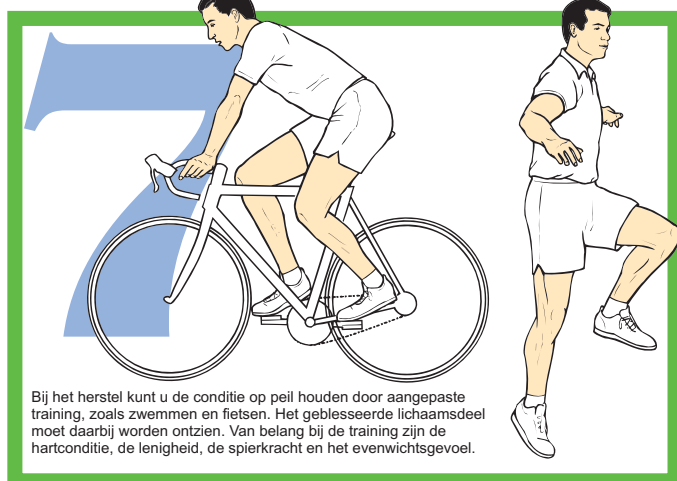
In alle ernstige gevallen moet een arts de blessure beoordelen. Ook bepaalt een arts het moment van mobilisatie.

**Controle door arts**



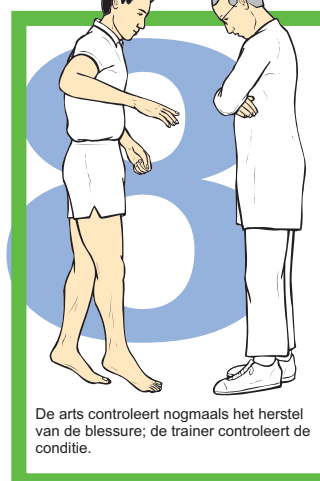
Zorg voor een goede begeleiding bij de mobilisatie. Ga niet zomaar ongericht oefenen. Laat elke nieuwe fase controleren door een arts of fysiotherapeut.

**Mobiliseren**



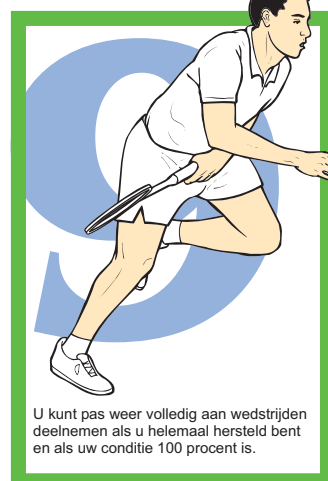
Bij het herstel kunt u de conditie op peil houden door aangepaste training, zoals zwemmen en fietsen. Het geblesseerde lichaamsdeel moet daarbij worden ontzien. Van belang bij de training zijn de hartconditie, de lenigheid, de spierkracht en het evenwichtsgevoel.

**Training conditie**



De arts controleert nogmaals het herstel van de blessure; de trainer controleert de conditie.

**Controle**



U kunt pas weer volledig aan wedstrijden deelnemen als u helemaal hersteld bent en als uw conditie 100 procent is.

**Wedstrijd**

