



halve marathon clinic

1 / 1

Eerste hulp bij blessures

Het doel van eerste hulp verlening is de weefselschade zoveel mogelijk te beperken. Bij acute blessures treedt vocht of bloed naar buiten in (spier-) weefsel, doordat de lymfe- of bloedvaatjes beschadigd zijn. Denk hierbij maar aan een enkelverzwikking, waarbij een grote bloeditstorting optreedt!

Wordt er een goede eerste hulp geboden, dan dreigt het gevaar dat de enkelverzwikking op zich al genezen is, maar dat de bloeditstorting nog voor problemen zorgt rondom de pezen van de enkel / voet. Bij atletiek komen relatief vaak een enkelverzwikking, een spier- of peesscheur en een bloeditstorting voor. Bij deze blessures bestaat de eerste hulp uit het toepassen van de I.I.C.E.-regel.

I.I.C.E.-regel:

Immobilisatie

Niet meer op het geblesseerde been lopen of steunen en dit been zoveel mogelijk hoog leggen.

IJs

Direct koelen door een coldpack of een ijszak op de gescheurde spier te leggen. Hierbij dient wel een theedoek tussen de ijszak en het been gelegd te worden om huidbeschadigingen zoveel mogelijk te voorkomen. Dit koelen dient 3-5 x daags gedurende 20 minuten vol gehouden te worden; in ieder geval tot 48 uur na het scheuren.

Compressie

Direct een drukverband aan te leggen. Hierbij dienen geen vette watten gebruikt te worden; het effect van koeling gaat dan weer verloren.

Elevatie

Het geblesseerde been zo hoog mogelijk leggen.

Zijn de klachten ernstig, dan is het verstandig een arts te raadplegen.

Bron: cursusboek trainer loopgroepen K.N.A.U.

