

EHBO BIJ SPORTLETSELS

Op de trainings-, maar vooral op de wedstrijddagen kom je als Coach aan de Keukentafel ongetwijfeld een keer in aanraking met blessures. De twee meest voorkomende zijn zwellingen en spierpijn. Wat te doen als zoon of dochter hinkend thuiskomt, of 's avonds met spierpijn op de bank zit?

Zwellingen ontstaan bij letsel aan de 'weke delen'. Dat zijn spieren, pezen en gewrichtsbanden, rond enkels, knieën en polsen. Een zwelling veroorzaakt pijn en daarom is het belangrijk deze te beperken. Denk bij eerste hulp aan de ICE-regel.

ICE staat voor:

I = IJs (intensief koelen)

C = Compressie (drukverband aanleggen)

E = Elevatie (hoog leggen en onbeweeglijk houden)

Koelen

Koelen is belangrijk om twee redenen:

1. je vermindert tijdelijk de bloedtoevoer naar de getroffen plek
2. je vermindert de pijn

Koelen doe je minimaal 15 minuten. Dat kun je doen met bijvoorbeeld een coldpack. Zo'n coldpack kun je gewoon kopen bij de drogist. Als je niet weet wat een coldpack is; in de vriezer van de club ligt er vast wel een. Het kan ook met ijsklontjes in een plastic zakje (wel zo goedkoop). Kies je voor ijsblokjes, leg dan eerst een doekje of shirt op de huid. Daarmee voorkom je bevriezing van de huid. Heb je geen coldpack of ijsblokjes, dan kun je koelen met kraanwater. Zorg dat het water niet direct op de plek spuit,

maar richt de straal hoger zodat het langs de plek naar beneden stroomt.

Drukverband

Een drukverband koop je kant en klaar bij de drogisterij of apotheek. Het beste leg je de zwachtel aan op een onderlaag van synthetische of vette watten. Een goede vakdrogist of apotheker kan je hierover verder adviseren.

Hoog leggen en onbeweeglijk houden

In algemene zin geldt dat je moet zorgen dat de zwelling hoger ligt dan het hart. Pols dus in een hoge mitella; met een gezwollen knie of enkel op de bank liggen, met een kussen onder het been.

Verdwijnt de zwelling niet na het toepassen van deze ICE-regel, of wordt de pijn erger, zoek dan contact met een arts. Dat kan je huisarts zijn of eventueel een sportarts. Kijk voordat je een sportarts bezoekt wel even in je verzekeringsvoorwaarden: niet elke verzekeraar vergoedt een sportarts.

Spierpijn

Wie kent het niet? Tijdens of na het sporten komt het tevoorschijn: spierpijn. Als de pijn geleidelijk ontstaat is dat

meestal het gevolg van kleine spierbeschadigingen. Bij een goede training worden de spieren door die kleine beschadigingen extra geprikkeld, waardoor de spiercel uiteindelijk krachtiger wordt. Dit wordt het 'overshoot-effect' genoemd en houdt meestal een tot twee dagen aan. Door binnen die periode de training weer te hervatten, komen sporters telkens een stukje verder en worden de spieren sterker. Deze vorm van spierpijn kan voorkomen aan het begin van het seizoen, of na een andere langere rustpauze zoals de winterstop, of een blessure. Het hoeft niet meteen tijdens of na de training te gebeuren; de pijn kan ook opkomen als zoon of dochter al op de bank zit of in bed ligt.

Soms kan het al genoeg zijn om met je vlakke hand over de pijnlijke spier te wrijven. Met een beetje huidcrème of eventueel zelfs zonnebrandcrème, gaat het wrijven soepeler. Wrijf in de richting van het hart, meestal verdwijnt de pijn bij zoon of dochter dan al vrij snel. Komt het vaak voor, dan kun je een cursus spiermassage overwegen. Of – via de club – contact opnemen met een sportmasseur.

Sportmassage

Stijve spieren en spierpijn zijn het gevolg van (over)belasting. Als je (zwaar) sport schuift de structuur van je spieren in elkaar, en hopen afvalstoffen zich op. De spieren worden stijf en kunnen minder presteren.

Door massage worden de spieren weer soepel; afvalstoffen worden verdreven en de bloedsomloop wordt maximaal hersteld. De spieren krijgen vers bloed, vol zuurstof en voedingsstoffen. Omdat afvalstoffen beter worden afgevoerd, verzuur je minder snel en kun je beter en langer presteren. Je bent soepeler, dus de kans op blessures is ook kleiner. Dus: sportmassage stimuleert en herstelt én werkt preventief.

Sportmassage wordt ook gebruikt om de spieren te activeren, als onderdeel van de warming-up. En het werkt natuurlijk heerlijk ontspannend, zowel mentaal als fysiek.

Voor een sportmassage kun je terecht bij een erkende sportmasseur. Behalve masseren, kan de sportmasseur de sporter ook nog helpen met:

- Tapen van spieren en gewrichten en aanleggen van bandages
- Opsporen en behandelen van spierverhardingen en/of -verkortingen
- Preventie van blessures
- EHBSO (Eerste Hulp bij Sport Ongevallen)

Als je zeker wilt zijn van een goede masseur, kijk dan of hij of zij is aangesloten bij het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS). Een erkende NGS-sportmasseur heeft een licentiepas. Dat staat vaak op de site van de masseur aangegeven. Vraag er in geval van twijfel naar.

Sommige zorgverzekeraars vergoeden sportmassage; dit valt meestal onder alternatieve geneeswijzen. Neem van tevoren contact op met uw zorgverzekeraar.

Website NGS:

<http://www.sportverzorgingngs.nl/>

