Medisch Actieplan

Inhoud

Informatie in geval van blessures, ongevallen, enz.
Deze instructie zal steeds ter inzage liggen op de club voor spelers, ouders, trainers of begeleiders.
Bovendien zal het op de website ter inzage zijn. Verder besteden we aandacht aan opleiding van trainers en afgevaardigden van de elftallen zodat ook daar primaire verzorgende handelingen verricht kunnen worden, horende bij de beginselen van EHBO.

De volgende richtlijnen worden vermeld :
1) Hoe handelen bij blessures,
2) Het invullen van een ongevallen formulier
3) Procedure bij ernstige ongevallen
4) Noodnummers
5) Huisartsen in Retie
6) Preventie
7) EHBO instructies bij sportletsels
8) inhoud EHBO kit

1) Hoe handelen bij blessures

Jeugdspelers dienen bij het oplopen van een blessure tijdens training of match altijd de trainer of afgevaardigde in te lichten. Deze geven informatie over de gang van zaken wat te doen bij een blessure.
De afgevaardigde heeft een ongevallenformulier en geeft dat indien medische behandeling gewenst is aan de jeugdspeler-zie deel 2 “invullen ongevallen formulier”.
De afgevaardigde kent het gebruik en afhandeling van een ongevallenformulier.

In meer ernstige gevallen waar medische hulp noodzakelijk is, zorgt de afgevaardigde en/of trainer dat een dokter of de ambulance van het dichtstbijzijnde ziekenhuis wordt gewaarschuwd.
Deze adressen en telefoonnummers staan in deze map vermeld.
In ieder geval brengt de trainer of afgevaardigde de ouders van de situatie op de hoogte.

Blessures worden bij de jeugdspelers doorgaans niet in de club behandeld. De jeugdspelers wenden zich naar de arts van hun keuze, meestal de huisarts. De adressen staan in deze instructie map vermeld.

2) Invullen ongevallen formulier

- Vraag aan de ploegafgevaardigde of aan Rik Castelijns het volgende formulier:
- Formulier: ‘Aangifte van ongeval’.
- Dit formulier is ook terug te vinden op de website.
- Het formulier ‘Aangifte van ongeval’’ dient bij het eerste doktersbezoek door deze op de **ACHTERZIJDE** te worden ingevuld. De voorzijde wordt ingevuld door Rik Castelijns.
- Bezorg dit formulier + kleefbriefje ziekenfonds aan Rik Castelijns. Deze stuurt het naar de KBVB. (binnen 10 dagen na het ongeval)
- De KBVB stuurt ‘Getuigschrift van herstel’ naar Rik Castelijns, die dit tijdig overmaakt aan de speler.
- Bij HERSTEL vult de dokter dit formulier in. De speler gaat daarna met alle onkostenbriefjes (dokters, apotheker e.d.) met de vermelding van ‘sportongeval’ naar zijn Ziekenfonds. Deze maakt een lijst op met alle onkosten en tegemoetkomingen.
- Deze lijst wordt met alle niet-betaalde onkostenbriefjes aan Rik Castelijns overhandigd, die de zaak verder zal afhandelen.
- Kinebehandeling moet in principe eerst aangevraagd worden aan de KBVB, die dan toelating zal geven tot tegemoetkoming. Een brief van de arts/specialist is nodig met de verantwoording.
- U bent zelf verantwoordelijk voor elke aangifte. Ook voor elk document dat u aan Rik Castelijns bezorgt.
- Vraag bij de apotheker een duidelijke factuur van (kasticket is niet voldoende !)

Verzekeringen en ongevalaangifte :
Rik Castelijns
rik.castelijns@skynet.be
014/37 77 54

3) Procedure bij ernstige sportongevallen

1) Thuiswedstrijden
Wanneer aanwezig de mensen van het Rode Kruis er snel bij roepen, anders arts waarschuwen (zie lijst telefoonnummers).
Als de speler niet uit zichzelf opstaat, hem niet gaan optillen zonder extra voorzorg. (zie EHBSO)
Ongevalaangifte formulier invullen.
1 Ouder is aanwezig
Na het advies van het Rode Kruis, c.q. arts beslist de ouder zelf over de stappen die verder genomen worden.
2 Ouder niet aanwezig
De club volgt het advies van Het Rode Kruis dan wel arts op.
De ouder wordt onmiddellijk telefonisch op de hoogte gebracht.
De ouder beslist zelf of de speler afgevoerd wordt naar een spoeddienst.
De club tracht een familielid of andere verantwoordelijke te bereiken.
Lukt dit niet, dan volgt de club het advies van het Rode Kruis of arts op.
De kledij van de speler wordt in zijn sporttas gestopt en de afgevaardigde vergezelt de speler naar de spoeddienst.

2) Uitwedstrijden
We raden de ouders sterk aan hun zoon bij uitwedstrijden te begeleiden.
Spelers die niet begeleid worden dienen best in het bezit te zijn van hun SIS-kaart.
Afwezige ouders dragen er zorg voor telefonisch bereikbaar te zijn.
A De speler moet onmiddellijk naar de spoed.
De afgevaardigde of een andere ouder gaat mee.
De ouders worden verwittigd naar waar de speler vervoerd wordt.
Persoonlijke bezittingen van de speler worden in zijn sporttas meegegeven.
B De speler kan nog terug naar de club.
De ploegbegeleider brengt de ouders van het ongeval op de hoogte.
De ouders of andere verantwoordelijke(n) komen naar de club en beslissen zelf over de verdere medische stappen.

4) Noodnummers

Ambulance/ Medische spoeddienst en brandweer	112	
Politie	101	www.polfed-fedpol.be/
Rode Kruis Vlaanderen	105	www.rodekruis.be/
Ambulancevervoer en dringende hulpverlening, 24 uur op 24 bereikbaar		
Tele Onthaal	106	www.tele-onthaal.be/
Levensmoeilijkheden, praten is de eerste stap		
Antigifcentrum	070 24 52 45	www.poisoncentre.be/
Geneesheren verlenen 24 uur op 24 advies en informatie bij intoxicaties		
Brandwondencentrum	016 34 87 50	
24 uur op 24 bereikbaar		
Civiele bescherming	03 653 24 22	
Verleent hulp bij rampen en zware schadegevallen		

Ziekenhuizen:

St Elisabeth Turnhout	014/40 60 11	
St Jozef Turnhout	014/44 41 11	
UZ Leuven	016/33.22.11	www.uzleuven.be/
UZ Antwerpen	03/821.30.00	www.uza.be/

5) Artsen Retie

Van Spaendonck W	Nieuwstraat 8	014 38 98 30
Verwaest T	Markt 12	014 37 81 90
Denayer Ph	Nieuwstraat 60	014 37 01 01
Pauwels Patrick	Blokstraat 11	014 37 36 26
Hannes M	Nieuwstraat 8	014 38 98 30
Visser H	Boesdijkhofstraat 13	014 37 92 92
Robeyns Michel	Schoolstraat 34A	014 67 03 67
Muyldermans Kristel	Nieuwstraat 8	014 37 70 29
Vanstraelen Luc	Seringenlaan 5	014 37 01 71
De Vos Axel	Nieuwstraat 8	014 38 98 30
Populaire M	Hovenstraat 22	014 37 73 00

6) Preventie

Opwarming en stretching

Binnen het mogelijke zal de trainer aandacht besteden aan preventie van blessures en overbelasting verschijnselen.
In ieder geval zorgt hij voor elke training en match voor een correcte opwarming.
Hij stimuleert het gebruik van stretchen.

Hygiëne

Om hygiënische redenen zal er enkel nog gedronken worden uit wegwerpbekers.
Niet met de mond uit de fles drinken.
Er zullen wegwerpbekers ter beschikking zijn bij zowel thuis- als uitwedstrijden.
Iedereen is vrij om zijn eigen dorstlesser mee te brengen.
Voldoende rust na blessure. Bij jeugdwedstrijden zullen de tapingen en bandages alleen bij hoge uitzondering worden aangelegd.Een jeugdspeler speelt pas weer een match als hij voldoende genezen is en genezen is verklaard.

7) EHBO Instructies bij sportletsels

Hieronder staan een aantal basisprincipes beschreven waarvan we verwachten dat alle jeugdopleiders en afgevaardigden deze kennen.

Algemeen

De eerste stap bij een blessure zal bijna steeds gevormd worden door het gekende RICE-principe. RICE is een letterwoord voor een aantal handelingen die je best doet bij verstuikingen, kneuzingen, spier- of peesverrekkingen.
Opmerking: je past de RICE-regel nooit toe bij spierkrampen!

1. R - REST: Rust.
Sport niet verder nadat je bv. je enkel verstuikte.
1. I - ICE: Ijs
Vul een zak met ijsblokjes, of neem een Coldpack, wikkel deze in een handdoek en hou dit op de bezeerde plaats gedurende een 10-tal minuutjes. De eerste 2 dagen nog regelmatig herhalen.
1. C - COMPRESSION: Druk
Druk op het letsel om zwelling tegen te gaan; Bij een enkelverstuiking kan je bv. een schoen aandoen. Let wel op: het is niet de bedoeling om de bloedtoevoer af te sluiten. Krijgt het slachtoffer tintelingen of een kloppend gevoel in de tenen, dan spant het te hard.
1. E - ELEVATION: Hoogstand
Hou het gekwetste lidmaat hoger, liefst hoger dan het hart. Bij een enkelverstuiking laat je de persoon plat op de rug liggen, en leg je het onderbeen op een stoel (knie gebogen).

Instructies per type blessure

Bloedneus
Een bloeding in één of beide neusgaten als gevolg van een neusletsel.
Behandeling
Controleer eerst de vorm en de stand van de neus, want het neusbeentje kan gebroken zijn. Indien dit het geval is, moet de speler zo snel mogelijk naar het ziekenhuis worden gebracht. Ziet het er niet zo erg uit, houd dan het hoofd lichtjes voorover gebogen en knijp de neusvleugels onderaan de neus gedurende 1 minuut dicht tegen het neustussenschot. Laar daarna de neus langzaam en voorzichtig los.
Als de neus opnieuw begint te bloeden, moet de speler in kwestie eens krachtig z’n neus snuiten alvorens de procedure wordt herhaald.
Lukt het na 3 pogingen nog niet, dan wordt aangeraden om een arts te raadplegen.

Blauwe nagel
Een bloeduitstorting onder de nagel als gevolg van een weefselbeschadiging door een hard voorwerp op de nagel.
Behandeling
De getroffen nagel moet met een boortje of een gloeiende einde van een paperclip worden aangeprikt om het bloed af te voeren. Vervolgens moet het worden ontsmet (isobetadine, jodium) en moet een drukverband worden aangelegd met tape of pleister om de nagel nog te redden.

Schaafwonden
De oppervlakkige huid is afgeschuurd als gevolg van bv. een sliding.
Behandeling
Om het ontstaan van infecties tegen te gaan, moet de wonde direct worden schoongemaakt. Dit kan het beste worden gedaan met stromend water of een proper doekje.
Na het reinigen moet een ontsmettingsmiddel (isobetadine, jodium,…) worden aangebracht op en rond de wonde.
Om het genezingsproces in de meest gunstige omstandigheden te laten verlopen, wordt de wonde het best blootgesteld aan de lucht. Bij het dragen van kledingstukken moet de wonde echter wel worden afgedekt met een pleister of een steriel gaasje om zodoende infectie te voorkomen.
Merk je dat de wonde niet proper te krijgen is en het gevaar op ontsteking is groot, raadpleeg dan een arts.
Voorkomen
Het dragen van beschermende kleding of het insmeren van de meest kwetsbare plaatsen met een laagje vaseline kan de kans op schaafwonden kleiner maken.

Blaren
Een opstapeling van vocht tussen de bovenste huidlaag en de onderhuid als gevolg van een overmatige wrijving en druk, met name bij de hielen, de tenen en de bal van de voet, waardoor de 2 huidlagen ten opzichte van elkaar gaan verschuiven.
Behandeling
Een blaar kan beter niet worden doorgeprikt, maar als het niet anders kan, dan volg je best volgende procedure:
1. Breng een ontsmettingsmiddel (jodium, isobetadine,…) aan op de blaar en de huid eromheen.
2. Steriliseer een naad (bv. in een vlam houden) en prik de blaar aan de rand door op twee tegenover elkaar gelegen plaatsen.
3. Druk met een steriel gaasje of wattenstokje het vocht vanuit het midden van de blaar naar buiten.
4. Druppel wat ontsmettingsmiddel door de opening in de blaar en druk de blaar opnieuw leeg.
5. Breng nogmaals ontsmettingsmiddel aan op en rond de blaar en dek de blaar droog en steriel af met een gaasje of een pleister en indien nodig kan een laagje “second skin” worden aangebracht.
Als de blaar zich op de voet onder een dikke eeltlaag bevindt, dan raadpleeg je best een arts of pedicure.
Voorkomen
Bij vrees voor blaarvorming (nieuw schoeisel, keiharde ondergrond,…) kan je de binnenkant van de schoen of voet (kous) insmeren met vaseline of talkpoeder om wrijving tegen te gaan.
Een blaar die nog geen hinder geeft tijdens de training of wedstrijd dek je beter af met strookjes pleister of tape. Op die manier kan die blaar op vrij korte tijd uitdrogen.
De keuze van een goed passend schoeisel en het eerst inlopen van nieuw schoeisel kan blaren helpen voorkomen.

Snijwonden
Een snee in de huid als gevolg van bv. een ruwe nop.
Behandeling
Bij oppervlakkige snijwonden is alleen de huid beschadigd en komt het er dus op aan om zo vlug mogelijk de wonde proper te maken en te ontsmetten (isobetadine of jodium) en vervolgens af te dekken met een gaaspleister of hechtpleister.
Bij grotere en diepere wonden kunnen onderliggende bloedvaten, zenuwbanen of spierpeesweefsel zijn beschadigd.
In dergelijke gevallen moeten die behandeld worden door een arts.

Kneuzingen
Een bloeduitstorting in de huid en/of de onderliggende weefsels als gevolg van weefselbeschadiging door een hard voorwerp tegen het lichaam (bv. een knie op het dijbeen, een trap tegen de schenen,…).
Symptomen:
1. Meestal kortdurende pijn ter plaatse.
2. Een zwelling als gevolg van een bloeduitstorting.
3. Een blauwachtige verkleuring na verloop van tijd.
Behandeling
Bij lichte blessures is het verstandig het beschadigde weefsel af te koelen (een plastiekzak met ijsblokjes, de koude kraan, Coldpack of ijsspray) zodat de bloedvaten in dat deel van het lichaam samentrekken. Hierdoor neemt de bloedtoevoer af en zal een minder grote zwelling ontstaan. Daarnaast zorgt koeling voor pijnstilling.
Een lichte zwelling begint reeds na 48 uur af te nemen. Daarna moet de genezing worden gestimuleerd met een warme douche, een lichte ijsmassage of lichte belasting onder de pijngrens.
Bij een zwaarder letsel is alleen koelen ontoereikend en moet daarom het “RICE-principe” worden toegepast.
Om de ernst van een kneuzing vast te stellen, raadpleeg je best een arts. Een slechte behandeling kan namelijk leiden tot kalkafzetting in het spierweefsel met mogelijke blijvende functiebeperking tot gevolg.
Voorkomen
Kwetsbare lichaamsdelen kunnen worden beschermd met specifiek materiaal (scheenbeschermers).

Verstuikingen
Een uitrekking of scheuring van de gewrichtsbanden of aanhechting van het bot (zelfs tot de omringende spieren) als gevolg van een abnormale beweging. Bij voetballers is dat meestal de enkel, pols of vinger (doelman).
De symptomen kunnen zijn:
1. Een geringe en kortdurende pijn tot een hevige langdurige pijn.
2. Geen of minimale zwelling tot een sterke zwelling door een bloeduitstorting in en rondom het gewricht.
3. Geen of geringe functiestoornis tot volledige functieverlies.
4. Een lichte drukpijn op de getroffen gewrichtsband tot het horen van een krakend geluid of het waarnemen van een knappend gevoel.
Behandeling
Bij een lichte verstuiking volstaat een lichte koeling en het aanleggen van een drukverband.
Bij een ernstige verstuiking moet direct met de training of wedstrijd worden gestopt en is het verstandig een arts te raadplegen binnen de 24 uur.

Voorkomen
Versterkende oefeningen (kinesitherapeut) voor de spieren die een steunende functie hebben bij het gewricht helpen heel wat verstuikingen voorkomen.
Spelers die van nature slappe banden om hun enkelgewricht hebben, lopen een verhoogd risico en combineren best hun spierversterkende oefeningen met het dragen van nkelbandages tijdens de wedstrijd of training.

Spierkramp
Een spontane samentrekking van de spier als gevolg van:
1. Een lichte spierscheuring.
2. Te veel vocht- en zoutverlies (warm weer).
3. Doorbloedingsstoornissen (knellende bandages).
4. Gebrek aan fitheid van de spieren of van het hele lichaam (vermoeidheid).
Behandeling
1. Actief rekken van de verkrampte spier door de antagonist aan te spannen (tenen naar de neus en het aangedane been strekken).
2. Passief rekken door een medespeler of omstaander, maar dit moet heel voorzichtig gebeuren om vezelscheurtjes te voorkomen.
Voorkomen
1. Zorg voor een goede fitheid.
2. Draag de juiste (niet-knellende) kleding.
3. Controleer bandages op knellingen tijdens de opwarming.
4. Drink regelmatig bij een warme temperatuur.
Ernstige blessures
Blessures die gepaard gaan met constante, hevige pijnen en/of waarbij wordt vastgesteld dat er volledig functieverlies is, moeten onmiddellijk behandeld worden door een arts.
Een aantal voorbeelden:
1. Ontwrichting.
2. Slijmbeursbeschadiging.
3. Spierscheur.
4. Peesontsteking.
5. Botbreuk.
6. Kraakbeenaandoeningen.
7. Meniscusbeschadiging.

8) inhoud EHBO-kit

Zorg ervoor dat je weet wat ermee te doen (ev. door het volgen van een EHBO-cursus bij het Rode Kruis) en zorg ook dat je de kit tijdig aanvult. Eenmaal op weg is je kit best waterdicht verpakt en snel bereikbaar.

Ontsmettingsspray Ontsmettingsmiddel bij vuile schaafwonden
Opgelet: vervaldatum
Zonnecrème Bescherming tegen UV-straling (factor 30 of meer)
Opgelet: werking vermindert in de loop der jaren
Pleisters Kleine wonde afplakken na ontsmetting
Steriele kompressen Afdekken van wonden
Doekje met ontsmettingsmiddel vuil voorzichtig uit de wonde te wrijven
Naald Blaren doorprikken om vocht af te drijven
Compeed Gesloten of open blaren afplakken
Sporttape Steriele kompressen vastmaken aan de huid, verbanden vastmaken (beter dan verbandklemmetjes die kunnen prikken) Huid waar wrijving plaatsvindt, beschermen (om blaren of wonden te vermijden)
Drukverband Bloedstelpend verband
Driehoeksverband Wonde voorlopig afdekken tot professionele hulp die kan verzorgen (brandwonden, grote schaafwonden)Indien van het sterkere type (katoen), te gebruiken als draagdoek om arm te ondersteunen
Handschoenen Besmetting van jezelf voorkomen
Elastische zwachtel Bloeding stelpen, afdekken wonde, letsel ondersteunen of immobiliseren
Veiligheidsspelden Verbanden vasthouden
Schaartje Knippen van pleisters, tape
Deken Spelers op de bank warm houden
Bloedstelpende watten Neusbloeding
Bidon (koud, vers water) Wonde reinigen