



Oostakker-Azalea

Toch een blessure ... het medisch actieplan:

A. Wat bij een ongeval

(zie ook document **PROCEDURE SPORTONGEVALLen**)

- Wij hopen uiteraard dat iedereen gezond blijft, maar bij het uitoefenen van een sport kunnen er jammer genoeg ook blessures voorkomen. Gelukkig is ieder aangesloten lid verzekerd voor eender welk ongeval dat hij of zij oploopt tijdens een training of wedstrijd. Ook de verplaatsing van en naar OA valt onder de verzekering, op voorwaarde dat men kiest voor de kortste weg.
- In de praktijk wordt het bedrag dat niet wordt terugbetaald door het ziekenfonds waarbij u bent aangesloten, normaal gezien gedekt door de verzekering van de KBVB (verminderd met €14,00 dossierkosten).
- OA legt er de nadruk op dat dit enkel zal gebeuren als de hieronder beschreven procedure stipt en strikt wordt uitgevoerd !
- Alle communicatie die verband houdt met een ongeval of kwetsuur moet altijd verlopen via de gerechtelijk correspondent. Mocht één of ander niet duidelijk zijn, geven wij de dringende raad om ONMIDDELLIJK contact op te nemen met de gerechtelijk correspondent:

Kathleen De Decker
Dorp-Oost 110/0301
9080 Lochristi
0486/798863

- Van elk ongeval moet door de gerechtelijke correspondent een dossier worden opgemaakt dat wordt doorgestuurd naar de KBVB. Wij vragen u echter om ook een eigen dossier (met kopijen van alle formulieren en onkostennota's) op te maken.
- Het feit dat u een ongeval aangeeft aan de gerechtelijke correspondent en er een dossier wordt opgemaakt dat wordt doorgestuurd naar de KBVB leidt er zowieso toe dat een speler minstens 2 weken niet speelgerechtigd is en ook niet mag deelnemen aan de trainingen !
- Blessures aan de tanden worden niet steeds terug betaald. De KBVB neemt hierin de finale beslissing.

Melding van het ongeval en/of kwetsuur – Raadpleging dokter – Spelhervatting

1. Het ongeval moet binnen de veertien werkdagen na het oplopen ervan door OA aan de KBVB worden aangegeven om te voldoen aan alle verzekeringsformaliteiten. OA eist daarom dat het ongeval binnen de 24 uur na het oplopen ervan wordt bekend gemaakt bij de gerechtelijk correspondent van de club.



Oostakker-Azalea

2. Meld daarom steeds de door u opgelopen kwetsu(u)r(en) aan de trainer of de afgevaardigde onmiddellijk na het beëindigen van de wedstrijd of training. De GC zal dan een elektronische aangifte opmaken en je doorsturen via mail. De huisarts of de specialist zal dit document nodig hebben, de spoeddiensten gebruiken een eigen formulier.
3. Raadpleeg zo spoedig mogelijk een dokter (bij voorkeur dezelfde dag of de dag na het oplopen van de blessure) en breng je afgevaardigde of trainer op de hoogte van zijn bevindingen, de te volgen therapie en de mogelijke duur er van.
4. Vergeet alleszins niet het “medisch getuigschrift” door de behandelende dokter te laten invullen. Dring er desnoods op aan dat de dokter dit reeds doet bij de eerste consultatie!
Opgelet: de datum van herstel die door de behandelende dokter is opgeschreven is niet bindend. Indien blijkt dat je langer bent geblesseerd dan voorzien, blijft de verzekering zeker lopen.

ZEER BELANGRIJK

Indien blijkt dat er kinesitherapeutische behandeling nodig is, is de voorafgaande toestemming nodig van de verzekering van de KBVB. De voorwaarde is namelijk dat de behandeling een rechtstreeks gevolg is van de sportkwetsuur. De terugbetaling van de onkosten wordt pas uitgekeerd vanaf de datum van de ontvangst van de vraag om toelating. Daarom moet deze behandeling + het aantal beurten op het “Medisch Getuigschrift” duidelijk worden vermeld onder punt 4a.

Indien de kinesitherapeutische behandeling later dan bij de aangifte van het ongeval wordt voorgeschreven, of indien er meer behandelingen nodig zijn moet de dokter een nieuw voorschrift bezorgen en moet opnieuw het akkoord van de KBVB worden gevraagd. Anders zal er voor deze extra behandelingen geen tussenkomst worden toegekend. Bezorg daarom onmiddellijk een fotokopie van dit voorschrift aan de gerechtelijk correspondent van de club. OA bezorgt dit dan aan de verzekering van de KBVB.

5. Bezorg vervolgens het volledig ingevulde formulier zo snel mogelijk en uiterlijk 1 dag na de consultatie aan de gerechtelijke correspondent.
6. De gerechtelijke correspondent bezorgt het formulier aan de KBVB en plaatst de speler op non-actief in de OA Management Console. Op die manier weet de trainer dat de speler niet langer geselecteerd mag worden voor deelname aan de wedstrijden en hij ook niet mag trainen tot volledig herstel.
7. Ongeveer 10 dagen na de aangifte van het ongeval via de gerechtelijk correspondent zal je het formulier “Geneeskundig getuigschrift van herstel en hervatting” ontvangen van de KBVB.
8. Wanneer je bent genezen laat je dit formulier invullen door jouw behandelende dokter en bezorg je dit onmiddellijk terug aan de gerechtelijk correspondent. **Belangrijk om**



Oostakker-Azalea

weten: Zo lang dit formulier niet is ingevuld door de behandelende dokter ben je niet speelgerechtigd en mag je niet trainen ! Dit attest moet uiterlijk op donderdagavond in het bezit zijn van de gerechtelijk correspondent om de eerstkomende zaterdag speelgerechtigd en verzekerd te zijn.

9. Van zodra het bewijs van herstel in het bezit is van de gerechtelijk correspondent plaatst ze de speler opnieuw op actief in de OA Manegement Console. Op die manier weet de trainer dat de speler opnieuw mag deelnemen aan trainingen en wedstrijden.

Betaling en terugbetaling van onkosten

1. Betaal alle rekeningen zelf en bewaar de bewijsstukken van betaling.
2. Dien alle betalingsbewijzen in bij de mutualiteit. Je ontvangt van hen een terugbetalingsstaat in dubbel terug. Eén exemplaar bezorg je onmiddellijk aan de gerechtelijk correspondent.
3. Bezorg de eventuele onkostennota van betaling van geneesmiddelen bij de apotheek (geen kastickets) aan de gerechtelijke correspondent. **Opgelet:** producten niet vermeld in het tarief van de terugbetaalde geneesmiddelen (bvb. taping), geneesmiddelen waarvoor het ziekenfonds niet tussenkomt, huur materiaal, ... worden ook niet betaald door de verzekering.
4. Was hospitalisatie noodzakelijk ?? Bezorg dan de factuur (origineel en geen kopie !!) aan de gerechtelijk correspondent. **Opgelet:** de opleg voor een 1- of 2- persoonskamer is niet verzekerd.
5. Was kinesitherapie noodzakelijk ?? Bezorg dan het attest van de kinesist met alle vermelde behandelingen aan de gerechtelijke correspondent.
6. Bij volledig herstel zal, na een seintje van jou, het dossier worden afgesloten met een bedrag dat door de verzekering wordt terugbetaald en op je rekeningnummer gestort.

Bijkomende opmerkingen:

1. Hervat de competitie en training niet zolang het bewijs van herstel en onkostennota door de gerechtelijk correspondent is teruggestuurd naar de KBVB.

ZONDER BEWIJS VAN HERSTEL IS DE SPE(E)L(ST)ER NIET VERZEKERD EN WORDT DUS GESPEELD OP EIGEN RISICO! DONDERDAGAVOND IS DE DEADLINE VAN BEZORGEN VAN HET MEDISCH ATTEST VAN GENEZING INDIEN JE WENST TE SPELEN IN HET EERSTKOMENDE WEEKEND!

2. De KBVB sluit het dossier af na 2 jaar. Indien u door omstandigheden niet akkoord gaat met deze termijn, wil aub graag overleggen met de gerechtelijk correspondent.



Oostakker-Azalea

3. De trainers van OA hebben opdracht om GEEN gekwetste spe(e)l(st)ers te laten deelnemen aan trainingen en wedstrijden.
4. Bij kwetsuren waarvan de ongevallenaangifte niet volledig in orde is, of bij behandelingen waarvoor de KBVB geen of slechts gedeeltelijke tussenkomst verricht zal ook OA op geen enkele manier tussenkomst verrichten. Welke voorzorgsmaatregelen men ook neemt, voetbal zal nooit blessurevrij kunnen gehouden worden. Daarom is het ook van belang om te kunnen terugvallen op een up-to-date EHBO kast, een tabel met de meest voorkomende blessures, de symptomen en wat men er bij eerste hulp kan aan doen,... kortom het OA medisch actieplan. Dit actieplan duidt ook aan welke administratieve stappen gezet moeten worden binnen het kader van de terugbetaling van de verzekering.

B. DE EHBO-KOFFER IN DE KANTINE VOOR SPELERS

Wat dient er in de EHBO-kast te zitten:

- Kleefpleisters 6 cm.
- Kleefpleisters 8 cm.
- 1 flesje HAC voor reinigen van wonden – 500 ml
- 1 doos kompressen – armspalken
- 50 steriele kompressen 5 x 5
- 50 steriele kompressen 10 x 10
- Gazen 10 x 10 (wondafdekking)
- 1 doos molenlast 6 cm (fixeren, wondafdekking)
- 1 doos molenlast 8 cm (fixeren, wondafdekking)
- 4 rollen leukotape 4 cm. (steun bij gewrichten en zwellingen)
- 1 meter tubigrip D en E (fixatieverband)
- 1 verbandschaar (gebogen schaar met platte punten)
- 1 pincet (voor splinters) – 1 doos steriele handschoenen (bij bloedige wonden)
- 1 pak watten 25 gr. (bloedstelping/vuiltje uit oog)
- 1 zalf mobilat
- 1 zalf hirudoid
- 1 zalf neo-cutigenol

Het spreekt voor zich dat de EHBO-koffer ieder jaar aan een grondige controle zal moeten onderworpen worden.



Oostakker-Azalea

BRANCARD

De brancard bevindt zich in de opbergruimte van de toiletten. Tijdens wedstrijden en trainingen is de deur van het toilet niet op slot, zodat men de brancard steeds kan gebruiken.

C. PRAKTISCH ACTIEPLAN IN DE VERZORGINGSFASE

U vindt hierna een opsomming van de meest voorkomende blessures bij voetballers. U krijgt bij ieder letsel een uitgebreide beschrijving van de blessure, de visuele kenmerken, de gevaren en de uit te voeren stappen.

SCHAAFWONDE

WAT ZIE IK ?	- Bovenste huidlagen geschaafd - Pijn - Bloeding, vuil in de wonde
GEVAREN ?	- Ontsteking
WAT DOE IK ?	- Wonde van binnenuit naar de randen reinigen met een gaaskompres met water en zeep of met een ontsmettingsproduct - Vuiltjes verwijderen - Wonde ontsmetten - Wonde afdekken met pleister of compres

SPLINTER

WAT ZIE IK ?	- splinter
GEVAREN ?	- ontsteking
WAT DOE IK ?	- indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is de splinter met pincet of naald verwijderen - wonde ontsmetten

INSECTENBEET

WAT ZIE IK ?	- rood
GEVAREN ?	- pijn - jeuk - zwelling - eventueel angel - vergiftiging - steek in mond en keel



Oostakker-Azalea

WAT DOE IK ?	- angel onmiddellijk verwijderen (schrappende beweging van de nagel) - zwelling en pijn beperken door aanbrengen van een koud kompres ontsmetten - wonde afdekken met pleister of kompres - indien steek in de mond of keel (tel: 100-112)
---------------------	---

NEUSBLOEDING

WAT ZIE IK ?	- Bloeding uit de neus
GEVAREN ?	- Bloed in de keel door achteroverbuigen
WAT DOE IK ?	- Hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding) - Neus dichtknijpen (10") met beide wijsvingers net onder de neusbeenderen - Niet snuiten gedurende 1 uur - Als je bloedstelpende watten zou gebruiken, neem ze dan lang genoeg zodat een stukje uit het neusgat blijft steken - Indien het lang blijft dure, arts verwittigen of naar ziekenhuis

ERNSTIGE BLOEDING

WAT ZIE IK ?	- Bloedverlies
GEVAREN ?	- Shock - bewusteloosheid
WAT DOE IK ?	- rechtstreekse druk op de wonde - ledemaat hoger plaatsen - speler laten liggen - drukkend verband aanbrengen - kleine wonden verzorgen zoals schaafwond - dokter verwittigen of dienst 100-112 verwittigen

VERSTUIKING

WAT ZIE IK ?	- pijn - bewegingsbeperking - zwelling - eventueel blauwe plekken
GEVAREN ?	- ontsteking - bewusteloosheid
WAT DOE IK ?	- ledemaat hoger plaatsen - 15" afkoelen - Rust - Bewegingsvermindering



Oostakker-Azalea

	- Steunverband of windel + 48 uur ijs leggen
--	--

ONTWRICHTING

WAT ZIE IK ?	- Abnormale stand - Abnormale beweeglijkheid - Erge pijn - zwelling
GEVAREN ?	- bewusteloosheid
WAT DOE IK ?	- steun en rust geven aan het getroffen gewricht door draagdoek of opgerolde dekens (heup) - nooit zelf terug “zetten” - tel 100-112

BREUK

WAT ZIE IK ?	- Abnormale stand, beweeglijkheid - Erge pijn, zwelling - Knarsen bij beweging - Eventueel bloeding - Open breuk: bot steekt naar buiten – door de huid
GEVAREN ?	- Infectie bij open breuk - Shock - Verergering door beweging
WAT DOE IK ?	- Ledemaat onbeweeglijk laten - Ledemaat steunen - Rust - Tel 100-112

FLAUWVALLEN

WAT ZIE IK ?	- Zwak, onwel - Zwarte vlekken voor de ogen - Plots bleek - Koud aanvoelen
GEVAREN ?	- Hersenletsel ten gevolge van onvoldoende bloedtoevoer
WAT DOE IK ?	- Neerleggen - Benen hoger dan de rest van het lichaam - Koude kompressen op voorhoofd en in de nek - Persoon vrij leggen (meer lucht) - Spannende kleren losmaken - Geleidelijk rechtop laten zitten



Oostakker-Azalea

ZONNESTEEK

WAT ZIE IK ?	- Rood aangezicht - Hoofdpijn, duizeligheid - Dorst, braakneigingen - Snelle hartslag
GEVAREN ?	- Uitputting - Hersenbeschadiging - bewusteloosheid
WAT DOE IK ?	- uit de zon brengen - halfzittende houding - nooit platleggen - koude kompressen op het voorhoofd - afkoelen - kledij openzetten - after sun !!

HERSENSCHUDDING

WAT ZIE IK ?	- Lichtschuw - Hoofdpijn - Misselijkheid & braken - Onrustig - Duizelig - Eventueel bewustzijnsverlies - geheugenverlies
GEVAREN ?	- hersenbeschadiging - hersenbloeding
WAT DOE IK ?	- uit het licht brengen - spannende kledij openen - ademhaling en hartslag controleren - tel 100-112

BLAREN

WAT ZIE IK ?	- blaasjes gevuld met vocht en bloed
GEVAREN ?	- ontsteking
WAT DOE IK ?	<u>Gesloten blaar</u> • dichtlaten, eventueel pleister • enkel indien hinderlijk: ontsmetten, open prikken, drukkend verband <u>Open blaar</u> • omgeving ontsmetten



Oostakker-Azalea

	• loshangende velletjes losknippen • ontsmetten: drukkend verband <u>Bloedblaar</u> Weinig last dichtlaten
--	--

BRANDWONDEN

WAT ZIE IK ?	- rood
GEVAREN ?	- licht gezwollen - zeer pijnlijk - eventueel blaren - ontsteking - shock
WAT DOE IK ?	- 20' koud stromend water over de wonde laten vloeien (niet ijskoud) - Steriel afdekken bij blaren - Nooit: blaren openprikken - Afdekken met steriel verband bij ernstige brandwonde - Steeds de dokter of ziekenhuis raadplegen - Vaccinatie voor tetanus (klem) navragen

SNIJWONDE

WAT ZIE IK ?	- Pijn - Bloed - Snede - Eventueel vuil
GEVAREN ?	- Ontsteking - Achter blijven van vreemde voorwerpen bv. glas
WAT DOE IK ?	- Ontsmetten - Pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen - Bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking: dokter of ziekenhuis

HYPERVENTILATIE

WAT ZIE IK ?	- Snelle ademhaling - Tinteling in de handen, voeten en rond de mond - Duizeling - Verkrampen van handen en voeten - Opgejaagd - zenuwachtig
GEVAREN ?	- flauwvallen



Oostakker-Azalea

WAT DOE IK ?	- laten in- en uitademen in een plastieken zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen - geruststellen - eventueel een slag in de gezicht brengen om de speler te verschrikken zodat snelle ademhaling stopt
---------------------	---

EPILEPSIE

DEFINITIE	Epilepsie is geen ziekte: het is een ziektebeeld, een symptoom van een aangeboren of verworven hersenafwijking. • <i>Petit mal</i>: een moment van afwezigheid, staren met de ogen; de speler herinnert er zich nadien niets meer van. • <i>Grand mal</i>: flauwvallen, (symmetrische) schokken met de armen, benen en hoofd, wegdraaien van ogen, urineverlies, bijten op de tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling
GEVAREN ?	- Zichzelf verwonden
WAT DOE IK ?	- Raadpleeg een arts - Speler laten schokken, zorg dat hij/zij zich niet kwetst - Bij een grand mal iets tussen de tanden steken - Eenmaal de tanden op elkaar, niets doen. Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)

ASTMA

DEFINITIE	• Aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelijkheid bij inspanning • Allergie • zenuwachtigheid
GEVAREN ?	• kortademigheid • zenuwachtigheid, angstig, piepend, eventueel blauwkleurige huid, treedt op in aanvallen
WAT DOE IK ?	• raadpleeg een arts • recht doen staan, schouders naar achter, borstkas opentrekken • de puffers die de speler bijheeft, gebruiken volgens de aanwijzingen



Oostakker-Azalea

LETSELS AAN DE GESLACHTSDELEN

DEFINITIE	Trappen of slagen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn altijd zeer pijnlijk. Meestal gaat het om voorbijgaande ongemakken maar er kunnen ook inwendige organen geraakt zijn. Voor de frequentere, minder ernstige letsels bestaan er een aantal middelen om de sporter snel weer op de been te krijgen.
GEVAREN ?	De speler valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen aan de geslachtsdelen. • De speler heeft zeer veel pijn • Er kan een bloeding en zwelling optreden
WAT DOE IK ?	• Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken • Stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen • Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt • In geval van zwelling: koelen • Andere mogelijkheid om de pijn te verzachten: met de speler in <i>ruglig</i> en de benen opgetrokken, een lichte druk geven op de benen tot de knieën tegen de borst komen. Probeer dit niet te doen indien het slachtoffer dit niet wenst. • Laat het slachtoffer urineren. • Raadpleeg een arts bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren

TANDLETSEL

DEFINITIE	Bij een botsing of val gebeurt het wel eens dat tanden worden losgeslagen. Ook door een slag van een elleboog worden tanden uitgeslagen of beschadigd. Een tandletsel geneest zelden spontaan, een behandeling door een tandarts is noodzakelijk. Mits snel ingrijpen kan in vele gevallen de tand gered worden.
GEVAREN ?	• Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn. Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer. • Meestal staan de lippen gezwollen.
WAT DOE IK ?	• Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompress (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden. Tand die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden zodat ze niet volledig loskomen. Enkel een tand die zo loshangt dat hij er bijna uitvalt, mag men zachtjes terugduwen. Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk (binnen de 30 minuten) naar de tandarts gebracht worden. De tand moet



Oostakker-Azalea

	worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond (onder de tong of in de wangplooi) maar het kan ook in een met speeksel bevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer zij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden. Leg de tand zeker niet in een doosje want als hij uitdroogt is hij verloren. • Raadpleeg steeds een tandarts of de spoedafdeling van het ziekenhuis
--	--

STEKEN IN DE ZIJ

DEFINITIE	Bij forse en langdurende inspanningen kan een speler steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig.
GEVAREN ?	• Speler stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met hand in de zij
WAT DOE IK ?	• Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen. • Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken) • Laat de persoon eventueel op de rug liggen

D. WAT IS EEN SPIERKRAMP ?

Een spierkramp is een plotse onwillekeurige spiersamentrekking die gepaard gaat met een voelbare verharding van een spier. Krampen ontstaan omdat de zenuwen die de spieren doen samentrekken, verkeerd reageren en te veel signalen doorsturen om samen te trekken. Het lijkt wel alsof spierkrampen steeds uit het niets opduiken, maar dat is alleen maar omdat de alarmsignalen vanuit de spieren niet worden opgemerkt.

Ondanks het feit dat sommige oorzaken van krampen bekend zijn, is het exact fysiologische mechanisme nog niet achterhaald.

Er zijn verschillende mogelijke oorzaken:

- Laag glucose gehalte
- Vochtverlies (overvloedig zweten)
- Verstoorde elektrolytenbalans



Oostakker-Azalea

- Slecht conditionele voorbereiding
- Overbelasting (uitputting)
- Vermoeidheid

Krampen zijn dus symptomen, de achterliggende oorzaken kunnen in enkele categorieën worden ingedeeld.

1. **Verkeerde houding of beweging** De krampen in de kuiten waarvan je 's nachts wakker wordt, gebeuren omdat de voet in een welbepaalde positie ligt waardoor er geleidelijk toenemende spanning in de kuitspieren uitdraait in krampen.
2. **Verstoorde bloedtoevoer** Wanneer je krampen krijgt nadat je een tijdlang bepaalde bewegingen uitvoert, kan dit veroorzaakt worden door een onvoldoende bloedtoevoer naar de werkende spieren waardoor er plaatselijk een zuurstoftekort ontstaat.
3. **Vochttekort** Krampen die ontstaan na een langdurige inspanning worden meestal veroorzaakt door vochttekort. Dehydratatie leidt tot een verminderd bloedvolume waardoor het zuurstoftransport naar de werkende spieren in het gedrang kan komen.
4. **Mineralentekort** Wanneer je start met trainen en je krijgt regelmatig krampen, dan kan dit te wijten zijn aan een verstoorde balans van mineralen (Calcium, Kalium, Natrium). Abnormale hoeveelheden van deze mineralen in het bloed kunnen de relaxatie van de spier beïnvloeden. Verder zou de bloedvoorziening van de spier eveneens worden bemoeilijkt. Bij een spiercontractie komt er Kalium vrij waardoor de spierbloedvaten verwijden. Kaliumtekort heeft eveneens een negatieve invloed op de mogelijkheid van de spieren om glycogeen als brandstof te gebruiken. Een tekort aan mineralen beïnvloedt bovendien de prikkelbaarheid.

HOE GA JE EEN KRAMP TE LIJF ?

De beste manier om spierkrampen te stoppen is de spier uit te rekken. Plaats de persoon in een zo comfortabel mogelijke positie en tracht de verkrampde spier zachtjes uit te rekken. Te vaak wordt de spier te hevig uitgerekt, waarschijnlijk omdat de krampen met een hevige pijn gepaard gaan. Men moet voorzichtig te werk gaan om te vermijden dat men de spiervezels beschadigt. Zacht kneden van de spier helpt ontspannen.

Cryotherapie (koude) geeft een vermindering van de zenuwgeleiding, wat eveneens helpt ter ontspanning. Bovendien zal de koudetoepassing bij eventuele beschadiging van de spiervezels de aangewezen eerste hulptoepassing zijn (8 tot 10 minuten koudetherapie per keer is voldoende).

In sommige gevallen zal men wel warmte ter ontspanning mogen toedienen. Wanneer iemand, vb. tijdens een wedstrijd, die in koude en vochtige omstandigheden gespeeld wordt, geplaagd wordt door krampen, is het geraadzaam om te trachten de spierontspanning te verkrijgen d.m.v. warmtetoepassing om bijkomende afkoeling van het lichaam te vermijden.



Oostakker-Azalea

Een tweede belangrijke maatregel is voldoende vochtinname om dehydratie te voorkomen. Te veel vochtinname, vb. tijdens de rust van een wedstrijd, zou alleen maar tot gevolg hebben dat men met een 'klotsende' maag rondloopt. Het is daarom beter om met tussenpozen meermaals kleine hoeveelheden vocht op te nemen.

De zogenaamde 'elektrolyten dranken' zijn ook aan te bevelen. Alleen mag de concentratie aan suikers niet te groot zijn omdat anders de vochtopname belemmerd wordt. Het opnemen van Kalium (vb. in bananen) zal uiteraard tijdens acute krampen minder effect hebben omdat ze eerst in de maag verteerd moeten worden om in het bloed te kunnen opgenomen worden.

Preventief kan men zorgen voor een goede conditie, voldoende vochtopname, een uitgebalanceerd dieet en niet spannende kledij die de bloedtoevoer niet hindert. Uiteraard moet men wanneer men veelvuldige krampen heeft, best zijn sportarts raadplegen voor een grondig onderzoek.