



EHBO
COEVORDEN

Nieuwsbrief najaar 2019

Lesschema herhalingslessen najaar 2019

Locatie: de Nieuwe Veste, van Heeckerenlaan 2, Coevorden

Aanvang: 19.30 uur

Maandag 16 september	Levensreddende handelingen Levensbedreigende ziekten
Dinsdag 17 september	Levensreddende handelingen Levensbedreigende ziekten
Maandag 23 september	Levensbedreigende ziekten Eerste hulp bij alcohol en drugs (Gastdocent Rob Dalman)
Dinsdag 24 september	Eerste hulp bij alcohol en drugs (Gastdocent Rob Dalman)
Maandag 30 september	Levensreddende handelingen Eerste hulp bij alcohol en drugs (Gastdocent Rob Dalman)

Men dient zich in te schrijven voor de diverse lesonderdelen.

Laat zomerkriebels geen zomerbibbers worden

Wat is er nou lekkerder dan in de tuin een boek lezen terwijl de kinderen zich met hun vriendjes buiten vermaken? Dat kan natuurlijk alleen in een omgeving waarin het veilig spelen is, want geen ouder zit te wachten op een bezoekje aan het ziekenhuis.

Trampoline - Waarschijnlijk is het een van de populairste dingen op het verlanglijstje van een kind: een trampoline. Helaas gaat het spelen hierop niet altijd even goed. Zo maakte Veiligheid.nl vorig jaar bekend dat er zo'n achtduizend mensen op de Spoedeisende Hulp terecht waren gekomen na een ongelukje op de trampoline. Let bij de aanschaf van een trampoline vooral op het staal. Belangrijk is dat dit dik genoeg moet zijn en een roestwerende laag heeft zodat er geen zwakke plekken kunnen ontstaan. Daarnaast is het belangrijk dat de brede beschermrand de veren volledig afdekt zodat er geen voet tussen kan komen, en hij dik genoeg is om een val op te kunnen opvangen.



Is er een mogelijkheid om de trampoline in te graven? Doe dat dan vooral want hierdoor worden risico's beperkt. Er zijn speciale ingraaf-trampolines te koop. Deze hebben kortere pootjes, waardoor er minder diep gegraven hoeft te worden. Zorg er wel voor dat het gat diep genoeg is zodat men tijdens het springen de grond niet raakt! Mocht ingraven geen optie zijn, dan is het raadzaam een veiligheidsnet aan te schaffen. Tot slot is het belangrijk dat de trampoline op een plek wordt neergezet met veel ruimte eromheen. Mocht het kind van de trampoline vallen, is het beter dat het op gras terecht komt.

Opblaasbadje - Bij lekker weer zal er gegarandeerd gezwommen willen worden. Enkele risico's van een opblaasbadje zijn dat kinderen kunnen uitglijden over de gladde bodem of onderkoeld raken. Alertheid van de ouder is hierbij dus essentieel. Droog een kind met blauwe lippen dat rilt zo snel mogelijk af en trek het warme kleren aan. Ook kunt u het kind opwarmen onder de douche (max. 38°C) of door het iets warmes te drinken te geven.

Kinderfiets - Over het algemeen heeft een kinderfiets de juiste grootte wanneer het kind met beiden benen op de grond kan staan als het op het zadel zit. Bij de grootte van een fiets wordt gekeken naar de wielmaat. Gemiddeld is een 16-inch fiets geschikt voor voor 4-6 jarigen, 18-inch voor 7-8 jarigen, 20-inch voor 8-10 jarigen en 24-inch voor 10-11 jarigen. Daarna past een kind meestal op een volwassen fiets. Belangrijk is dat het kind niet met de knieën tegen het stuur komt tijdens het fietsen. Daarnaast is een terugtraprem vaak gemakkelijker en veiliger. Ook is de zichtbaarheid enorm belangrijk. Zorg er dus voor dat de fiets goede verlichting en reflectoren bevat.

Spelen op wielotjes - Naast fietsen is er nog meer speelgoed met wielotjes waarbij vooral bescherming erg belangrijk is voor de veiligheid van het kind. Denk aan skeelers, skate- en waveboards en steppen. Gaat uw kind met een van deze apparaten de straat op, zorg er dan voor dat het goed beschermd is tegen vallen. Meestal valt een kind hierbij achterover, dus het is extra belangrijk dat de handen en armen goed beschermd. Ook een helm is nooit overbodig. Als een kind voor het eerst met dergelijk speelgoed de straat op gaat, is het verstandig een rustige plek uit te kiezen waar het goed kan oefenen. De meeste ongelukken gebeuren namelijk tijdens de eerste keer. Een goede plek is een locatie met weinig steentjes, een gladde ondergrond en uit de buurt van drukte.



Veilig schommelen - Kinderen houden ervan om lekker te schommelen. Het laatste wat u dan wilt zien is dat het kind achterover valt en zichzelf bezeert. Koop voor jonge kinderen dan ook een schommelzitje met een rugsteun en een buiksteun. Daarnaast moet de schommel goed verankerd

zijn en ergens staan waar deze nergens tegenaan kan botsen. Het apparaat heeft dus veel ruimte nodig en een ondergrond die een eventuele val kan breken. Los zand, gras of rubberen tegels zijn hierbij de beste opties.

Blij glijden - Tot slot willen we de glijbaan nog even benoemen. Dit is een van de populairste attracties in een speeltuin. Mocht u er een voor in uw eigen tuin willen kopen, let dan op een aantal zaken. Zo moet de trap of ladder een goede grip hebben en zijn opstaande zijanten verplicht. Ook is het van belang dat zowel het boven- als onderstuk een horizontaal gebied bevat. Hierdoor kan het kind gaan zitten voordat het zich afzet en nog even doorglijden wanneer het beneden is.

Website Oranje Kruis <https://www.hetoranjekruis.nl/>

Opletten: Ook op anderen

De zomer van 2019 was/is met vlagen een prachtige. Veel zon, hoge temperaturen (soms iets te hoog), dus dat betekent veel plezier in- en rondom het water. Maar dit opletten geldt niet alleen bij zee, maar ook bij de diverse binnenwaters.

Het water in om verkoeling te zoeken, om er te spelen of juist bakken in de zon, we kunnen genoeg activiteiten bedenken die we op zomerse dagen kunnen doen.

Maar helaas vergeten we te vaak om een beetje op te letten. Reddingsbrigade Nederland registreerde 2547 hulpverleningsacties voor de periode van maandag 22 tot en met zondag 28 juli. Een recordaantal voor één week. Het oude record, 2062, betrof week 29 van 2016.

De Reddingsbrigade heeft een registratiesysteem voor alle hulpverlening.

Het totaal kent een onderverdeling naar:

- Bader/zwemmer (88 hulpverleningen, 121 personen, 36 reddingen)
- Dienstverlening (48, 48, 11)
- Dier (8, 7, 0)
- Kitesurfer (25, 26, 3)
- Persoon aangebracht (94, 94, 0)
- Persoon vermist (174, 174, 0)
- Surfer (10, 14, 4)
- Vaartuig (25, 41, 2)
- EHBO (2104, 1872, 23)
- Daarnaast wordt 'klein EHBO' geregistreerd; in week 30 ging het om een totaal van 1353 en evenzoveel personen.

De Reddingsbrigade heeft met erg veel Eerste Hulp acties te maken. Zorg, dat je de Reddingsbrigade kunt helpen, door zelf Eerste Hulp te kunnen verlenen.

Bovenstaande cijfers en afbeelding via nieuwsbrief Reddingsbrigade Nederland.

Website Oranje kruis <https://www.hetoranjekruis.nl/>



Achillespeesblessure

Achillespeesblessure in het kort

- Bij een Achillespeesblessure is er sprake van een verminderde structuur van de peesvezels. Er is geen ontsteking van de pees.
- Achillespeesblessures kunnen optreden bij de aanhechting op de hak en in het middendeel van de Achillespees, 2 tot 7 centimeter boven de aanhechting op de hak. Dit zijn 2 verschillende soorten blessures waarbij dus ook verschillende behandelingen nodig zijn.
- Bij kortdurende klachten (minder dan 12 weken) is een tijdelijke vermindering van de (sport)belasting, gevolgd door een geleidelijke opbouw, vaak al een effectieve maatregel.
- Als de blessure langer bestaat (12 weken of langer), dan is een tijdelijke vermindering van de (sport)belasting en oefentherapie het meest effectief voor het herstel van de Achillespees. Een geleidelijke opbouw van de (sport)belasting is een belangrijke vervolgstap.
- Corticosteroïd injecties worden nog vaak gegeven voor deze blessures, maar hebben op lange termijn een minder goed effect en ook een verhoogd risico op een volledige scheur van de pees.
- Herstel van langdurig bestaande klachten gaat meestal traag en duurt maanden tot soms jaren.
- Er zijn vele soorten behandelingen mogelijk voor een Achillespeesblessure, maar er zijn maar weinig behandelingen die bewezen effectief zijn. Laat je dus goed voorlichten en lees de informatie hieronder om een afgewogen keuze te maken.

Wat is een Achillespeesblessure?

De Achillespees is de grootste en sterkste pees in het menselijk lichaam. Deze pees brengt de krachten over van de diepe en de oppervlakkige kuitspiers naar het hielbeen. Dit zorgt voor een krachtige afzet van je voet tijdens hardlopen of springen. De Achillespees is op het plaatje te zien.

Bij overbelasting door te hoge (sport)belasting of te snelle opbouw van de (sport)belasting kan er een reactie in de Achillespees plaatsvinden. Er is dan een toename van vocht en cellen in de pees, maar de structuur van de pees is dan nog normaal. Vaak ontstaat er dan een pijnlijke zwelling in de Achillespees. Als dit kortdurend bestaat kan dit nog goed en relatief snel herstellen. Bij aanhoudende of herhaaldelijke overbelasting kan de normale rangschikking van de

peesvezels veranderen. Er is dan geen mooie microscopische structuur meer van de peesvezels, zoals in onderstaande afbeelding weergegeven. Volledig herstel van de pees neemt bij deze langdurige klachten veel tijd in beslag en zal niet bij iedereen slagen. Er wordt vaak gedacht dat er sprake is van een peesontsteking. Onderzoeken hebben echter aangetoond dat er bij sporters met Achillespeesklachten geen kenmerkende ontstekingsziekte is. Dit is van belang voor de behandeling van deze blessure.



Hoe vaak komt een achillespeesblessure voor?

Van de 1000 patiënten die een huisarts raadplegen hebben er 2 tot 3 een Achillespeesblessure. Ongeveer 8% van de recreatieve hardlopers heeft last van deze blessure en bij tophardlopers is

het risico dat ze eens in hun hardloopcarrière te maken krijgen met een Achillespeesblessure hoger dan 50%. Een Achillespeesblessure komt niet zo vaak voor bij voetballers, maar het is wel één van de blessures die voor de meest langdurige uitval zorgt. Mannen en vrouwen tussen de 30 en 60 jaar hebben het grootste risico op een Achillespees-blessure.

Bij welke sporten komt een achillespeesblessure voor?

Alle sporten waarbij er sprake is van een loopbelasting kunnen een verhoogd risico geven op een Achillespeesblessure. Sporten waar Achillespeesblessures vaak voorkomen, zijn hardlopen en badminton. Ongeveer 1/3e van de patiënten met Achillespeesklachten doet niet aan sport. De blessure kan dus ook ontstaan zonder te sporten. Soms kan in dat geval bijvoorbeeld een lange wandeling de klachten veroorzaken.

Verschijnselen van een Achillespeesblessure

De volgende symptomen worden vaak gezien bij een Achillespeesblessure:

- Geleidelijk ontstane pijn
- Zwelling en pijn van de Achillespees
- De pijn is gerelateerd aan (sport)belasting
- Er kan minder worden gesport of de sportprestaties zijn minder goed
- Vaak is er sprake van ochtendstijfheid

In de volgende gevallen kan er sprake zijn van een ander soort blessure, die dus ook een ander soort behandeling behoeft. Contact opnemen met een sportarts of sport-fysiotherapeut kan dan raadzaam zijn.

- Als de pijn op 8 cm of hoger van de Achillespeesaanhechting op het hielbeen aanwezig is
- Als er geen pijn en/of zwelling in de Achillespees voelbaar is wanneer hierin wordt geknepen
- Als je 16 jaar of jonger bent

In de volgende gevallen moet je altijd binnen enkele dagen contact zoeken met een arts omdat de Achillespees volledig gescheurd kan zijn:

- Als de pijn abrupt is ontstaan
- Als je een knap hebt gevoeld in je Achillespees
- Als je het idee hebt dat er een 'kuiltje' voelbaar is in de Achillespees
- Als je niet meer op je tenen kunt staan



Hier is de achterzijde van de enkel en het onderbeen zichtbaar. Met de paarse kleur is het aanhechtingsgebied van de Achillespees aangegeven. Met de rode kleur is het middendeel (2-7 cm boven de aanhechting) weergegeven.

Bron: Sportarts Robert-Jan de Vos