



Nieuwsbrief voorjaar 2020

Lesschema herhalingslessen voorjaar 2020

Locatie: de Nieuwe Veste, van Heeckerenlaan 2, Coevorden

Aanvang: 19.30 uur

maandag 3 februari	Groep 1	Vergiftigingen en elektriciteitsletsels
	Groep 2	Warmte- en koudeletsels
Dinsdag 4 februari	Groep 1	Vergiftigingen en elektriciteitsletsels
	Groep 2	Warmte- en koudeletsels
maandag 10 februari	Groep 1	Vergiftigingen en elektriciteitsletsels
	Groep 2	Warmte- en koudeletsels
dinsdag 11 februari		Reanimatie en AED
maandag 24 februari		Reanimatie en AED
dinsdag 25 februari		Reanimatie en AED

Men dient zich via de website in te schrijven voor de diverse lesonderdelen.

Oefenen met Lotus

Tijdens de EHBO-cursus wordt geleerd hoe u op een verantwoorde manier eerste hulp moet verlenen. De werkelijkheid dient hierbij zo goed mogelijk benaderd te worden. Aangezien geen echte slachtoffers kunnen worden ingeschakeld, zal iemand voor slachtoffer moeten spelen. Dit slachtoffer moet zo natuurgetrouw mogelijk een letsel nabootsen. De EHBO-vereniging maakt veelvuldig gebruik van de

diensten van de “[Lotuskring Coevorden](#)”.. Leden van deze vereniging bootsen verwondingen realistisch na. Op deze manier kan het verzorgen van slachtoffers en hun letsels worden geoefend. Ons EHBO-lid Lute Pastoor is voor de opleiding “Lotus” geslaagd en wij willen hem bij deze van harte feliciteren.

Vanaf nu zal Lute onze vaste Lotus zijn op de EHBO- avonden.

Bron: Website EHBO Coevorden

De 5 meest voorkomende knieblessures & tips om te revalideren

Veel sporters krijgen ermee te maken: een vervelende knieblessure. Sommige blessures zijn snel over, andere blessures blijven je jaren achtervolgen. Maar welke knieblessures komen nu eigenlijk het vaakst voor en hoe moet je van jouw blessure herstellen? Onderstaand beschrijven we eerst de meest voorkomende knieblessures. Vervolgens geven we drie algemene tips om van jouw knieblessure te herstellen.

De jumpersknee

De jumpersknee wordt ook wel de springersknie genoemd. Deze blessure kun men oplopen als de pees in de knie overbelast raakt. De meeste mensen, die deze blessure krijgen, doen een sport waarbij men snelle en zeer korte bewegingen moet maken. Denk hierbij aan voetbal en handbal. Ook komt de blessure veel voor bij sporten waarbij je veel moet springen, zoals volleybal.



Artrose

Artrose is niet echt een blessure, maar een aandoening, die ontstaat door slijtage van het kraakbeen in het gewrichtsooppervlak van de knie. Omdat men door artrose flink beperkt wordt in de mobiliteit, zetten we ook deze aandoening in de lijst met meest voorkomende knieblessures.

Verrekte kniebanden

De kniebanden hebben een belangrijke functie. Ze ondersteunen namelijk het kniegewricht, door het onderbeen, bovenbeen en het kraanbeen hier tussenin met elkaar te verbinden. Is de knieband verrekt, dan heeft men veel pijn in de betreffende knie.

Gescheurde kniebanden

Maak men een verkeerde beweging, dan kan de knieband ook scheuren. Deze blessure komt veel voor bij sporten waarbij je regelmatig plotselinge en/of draaiende bewegingen maakt. Denk hierbij aan voetbal, tennis en volleybal. Ook tijdens de wintersportvakantie kun men deze vervelende blessure oplopen.

Letsel aan de meniscus

De meniscus zorgt voor stabiliteit en kracht in de knie. Door een plotselinge, draaiende beweging te maken, kan er letsel aan de meniscus ontstaan. Hierdoor voel je pijn aan je knie en kun je de betreffende knie bovendien niet meer goed belasten. Ook voelt de knie minder stabiel. Soms heeft men zelfs het idee door de knie heen gaat zakken.

Herstellen van een knieblesure: 3 tips

Heb jij te maken met een van bovenstaande knieblesures? Dan is het erg belangrijk om goed van jouw blessure te herstellen. Herstel je niet goed van je blessure, dan blijf je hier nog jaren mee rondlopen of komt die vervelende blessure steeds terug. We geven je dan ook graag enkele algemene tips om van jouw blessure in de knie te herstellen.

- Neem rust. Als je knie overbelast is, heeft het gewricht rust nodig.
- Zwachtel je knie in. Met een zwachtel geef je je knie wat extra steun.
- Begin weer voorzichtig met bewegen als dit goed voelt. Met de juiste beweging herstel je sneller van je blessure. Wel start je pas met bewegen als je echt merkt dat je knie dit weer aan kan, niet eerder.

Wij raden je aan om voorzichtig te starten met het bewegen van je geblesseerde knie door regelmatig op een [stoelfiets](#) te fietsen. Dit doe je gewoon thuis, aan de eettafel of achter je bureau. Super handig én goed voor je herstel!

bron: www.deskshaper.com

Ouderen en sportbeoefening

Inleiding

Steeds meer oudere mensen blijven of gaan op latere leeftijd aan sport doen. Sporten geeft plezier en ontspanning. Door de lichamelijke beweging en de gezondere leefstijl leidt dit tevens tot een betere gezondheid en een grotere fitheid. Uit de statistieken blijkt dat het percentage sportende ouderen groter is dan van jongeren. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar blijkt meer dan de helft aan sport te doen! Het is altijd moeilijk om te zeggen wanneer iemand tot de 'ouderen' behoort. In de atletiek zijn er aparte leeftijdscategorieën voor vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en voor mannen die ouder zijn dan 40 jaar. Dat klopt wel aardig met de afname van het lichamelijk prestatievermogen dat zo ongeveer na het 30e levensjaar begint.

Biologische veranderingen

Het ouder worden gebeurt bij iedereen weer op een andere manier en in een ander tempo. Duidelijk is wel dat de functie van hart en longen langzaam zullen afnemen, maar ook dat deze functies door training nog lang op een hoog niveau kunnen blijven. Sporten kan dus in zekere zin de veroudering tegen gaan. Bij het ouder worden neemt de maximale hartfrequentie en het zuurstofopnamevermogen af. Daarmee vermindert geleidelijk aan het duurhoudingsvermogen. Door een goede training kan deze duurconditie echter heel lang goed op peil gehouden worden. Een goed getrainde oudere sporter kan vaak beter presteren dan een minder goed getrainde jongere sporter!

Aan het hartvaatstelsel kunnen veranderingen optreden die lichamelijke inspanning kunnen belemmeren. Als de kransslagaders (gedeeltelijk) dichtslibben, krijgt de hartspier zelf minder

bloed. Hierdoor kan een drukkende pijn op de borst ontstaan die kan uitstralen naar de kaken of de linkerschouder. In het ernstigste geval kan men een hartaanval krijgen. Een gedeelte van de hartspier heeft dan tijdelijk zo weinig bloed gekregen dat deze onherstelbaar beschadigd is.

Het komt voor dat mensen vlak voor of tijdens de sportbeoefening overlijden. Dat zijn dan bijna altijd mensen die al leden aan hart- of vaatziekten en als gevolg daarvan een hartaanval hebben gekregen. Ze zouden naar alle waarschijnlijkheid op een ander moment toch een hartaanval hebben gekregen, ook als ze niet aan sport hadden gedaan. Het aantal mensen dat in de slaap overlijdt, is vele malen groter dan het aantal mensen dat bij sport overlijdt. Mensen die sporten hebben door hun gezondere levenswijze juist minder kans op het ontwikkelen van dichtgeslibde vaten en hoge bloeddruk. Minder kans betekent helaas geen garantie dat de kransslagadervaten niet zullen dichtslibben en er geen hartaanval zal ontstaan.

Gewrichten

Door de veroudering gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Kleine beschadigingen herstellen langzamer en minder goed waardoor de kans op gewrichtsslijtage toeneemt. Veel mensen hebben op de röntgenfoto tekenen van slijtage in een gewricht. Gelukkig heeft het merendeel van deze mensen geen klachten van het gewricht. Als er wel klachten optreden, kan zich dat uiten in:

- pijnklachten, beginnend met ochtendstijfheid.
- vochtvorming in het gewricht.
- kraken en een verminderde bewegingsuitslag van het gewricht.

Er zijn geen aanwijzingen dat slijtage van normale gewrichten toeneemt door veelvuldig gebruik tijdens sportbeoefening. Als er eenmaal slijtage is opgetreden, kan met een zorgvuldig opgebouwde en afwisselende training vaak nog een goede belastbaarheid van het gewricht verkregen worden. Zeker in het geval van slijtage in de gewrichten is het zo dat 'rust roest'. Natuurlijk is het minstens zo belangrijk om niet op een te harde ondergrond en met goed schokabsorberend schoeisel te sporten.

Botdichtheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid en daardoor de sterkte van de botten boven het 30e levensjaar af. Bij vrouwen treedt deze afname van de botdichtheid sneller op als de menopauze ingetreden is. Het gevaar van deze afname in de botdichtheid is dat er eerder botbreuken ontstaan. Een botbreuk kan door een val ontstaan, maar ook door chronische overbelasting in de training. Met name de vermoeidheidsbreukjes van de voet zijn berucht. Om deze afname in de botdichtheid zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk dat er met de voeding voldoende calcium, bijvoorbeeld uit melkproducten, opgenomen wordt. Ook vitamine D speelt een belangrijke rol bij de botstofwisseling. Door sportbeoefening kan de botontkalking tegengegaan worden. Daarnaast is de spierkracht en de coördinatie van sporters beter zodat zij minder snel vallen.

Spieren en pezen

Bij het ouder worden gaat de totale spiermassa langzaam achteruit. Kracht is nog heel lang goed op peil te houden. Snelheid, explosiviteit en lenigheid gaan echter sneller verloren, evenals de belastbaarheid van pezen en spieren. Een acute blessure zoals een spierscheur is zo opgelopen, maar zal steeds langzamer herstellen. Ook een chronische blessure, zoals een achillespeesirritatie, zal er steeds langer over doen om te genezen. Het is duidelijk dat er

voor iedere training een goede warming-up nodig is. De training moet geleidelijk opgebouwd worden. Daarnaast is het van groot belang dat het aantal trainingen door de weken heen niet te veel verschilt. Om de dag hard lopen blijkt in de praktijk vaak het beste. De pezen en spieren hebben dan een dag om weer te herstellen.

Kans op blessures

Bovengenoemde verouderingsprocessen op zich leiden tot een verhoogde blessurekans. Toch blijkt dit best mee te vallen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn/haar lichaam luistert en minder risico neemt. Vaak neemt het aantal uren dat aan sport gedaan wordt geleidelijk aan af en wordt de atletiekbeoefening wat vaker afgewisseld met andere sporten zoals fietsen en zwemmen.

Voor de (weer) beginnende sporter is een sportmedisch onderzoek (sportkeuring) bijna een must, terwijl dit voor de oudere sporter aan te bevelen is met een regelmaat van eens in de één tot twee jaar. Als de club geen eigen arts heeft waar dit onderzoek uitgevoerd kan worden, kan dit ook bij een sportarts van een Sportmedische Instelling. Deze artsen kunnen ook advies geven hoe een (chronische) blessure het beste behandeld kan worden, wanneer de blessure volledig hersteld is en hoe de training het beste opgebouwd kan worden om het ontstaan van een (recidief of een nieuwe) blessure te voorkomen.

Kort samengevat

Steeds meer oudere mensen blijven aan sport doen of gaan dat weer doen. Hiermee verkrijgen ze zowel plezier als een betere gezondheid. Door training kan bijvoorbeeld de duurconditie lang op peil gehouden worden en neemt de kans op een hartaanval af. De gewrichten blijven goed in beweging en de botdichtheid blijft beter op peil. Hoewel de pezen en spieren langzaam in kwaliteit achteruitgaan, blijkt de kans op blessures in de praktijk niet of nauwelijks toe te nemen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn of haar lichaam luistert. Voor de (weer) beginnende sporter wordt een sportmedisch onderzoek sterk aanbevolen.

www.sport-en-beweegkliniek.nl

Zweepslag

Tennis is leuk en gezond, maar helaas niet altijd! Blessures kunnen namelijk veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen vaak blessures voorkomen. In dit artikel staan feiten over de zweepslag en maatregelen die u kunt nemen.

Zweepslag?

Het kan ook u overkomen! De zweepslag is een typische tennisblessure en komt vooral bij spelers in de leeftijd van 35-50 jaar veel voor. Het is een (gedeeltelijke) spierscheur aan de binnenzijde van de kuit. De spierscheur kan ontstaan bij plotseling krachtig aanspannen van de kuitspieren, bijvoorbeeld tijdens een sprint om een dropshot te halen. De symptomen zijn een plotseling optredende heftige, scherpe of brandende pijn in de kuit. Afhankelijk van de ernst van het letsel kan het herstel enige dagen tot ruim zes weken in beslag nemen.

Voorkomen is beter dan genezen!

U kunt gelukkig veel doen om de kans op een zweepslag te verkleinen.

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van minimaal 10 minuten.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen.
- Stem de kleding af op de weersomstandigheden. Goed verwarmde spieren en pezen zijn beter bestand tegen rek- en trekkrachten dan koude spieren.
- Zorg voor een goed passende tennisschoen met aandacht voor goede schokdemping, zijwaartse stabiliteit, feeling met de ondergrond (grip) en een optimaal draagcomfort.
- Voer regelmatig (bijvoorbeeld de onderstaande) rek- en spierversterkende oefeningen uit.

Eerste hulp. Wat moet u doen?

Mocht zich toch een zweepslag voordoen, dan is een snelle en goede eerste hulp van groot belang voor een vlotte genezing. Het is belangrijk dat u de vier stappen van de ICE-regel toepast.

ICE-regel

ICE betekent koelen met water, ijs of een coldpack gedurende minimaal 10 minuten. Leg altijd een doek tussen huid en ijs of coldpack. Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele keren er dag.

I = immobiliseren. Stop met sporten en steun niet meer op de voet.

C = compressie. Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO'er.

E = elevatie. Leg het onderbeen en de enkel hoog.

Wat moet u doen als u toch een zweepslag krijgt? Laat u informeren en/of begeleiden door een deskundige.

- Voer regelmatig rek- en spierversterkende oefeningen uit.
- Hervat snel maar geleidelijk het normale bewegingsproces. Dat is bevorderlijk voor een optimaal herstelproces.

Rekken van de lange kuitspieren

Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de vloer los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. U voelt rek bovenin de kuit. Doe dit 10 tot 15 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.

Spierversterkende oefening voor de kuit

Ga langzaam op uw tenen staan en houd dit 10 tot 20 seconden vast. Laat u dan weer zakken op de platte voet. Voer deze oefening eerst uit met twee benen tegelijk en vervolgens alleen steunend op het geblesseerde been. Herhaal dit 10 tot 20 keer.

Nog even ter herinnering

BASISREGELS EERSTE HULP

Neem als hulpverlener de volgende basisregels Eerste Hulp van EHBO.NL in acht

- Let op gevaar
- Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert
- Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
- Zorg voor professionele hulp
- Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit

1-1-2 bellen EN meldt dan

- Aantal slachtoffers.
- Welk vermoedelijk letsel.
- Via welke ingang / route de hulpdiensten het beste kunnen rijden.
- Zorg voor vrije toegangswegen voor de hulpdiensten naar het (de) slachtoffer(s).

Volg de aanwijzingen van de hulpdiensten en geef antwoord op hun vragen.

[www: oranje kruis](http://www.oranje-kruis.nl)

Het EHBO-bestuur wenst iedereen

*Prettige kerstdagen
en een
Gezond 2020*

Kest Kooiker