

Nieuwsbrief najaar 2021

Op dit moment is het schema voor de herhalingslessen nog niet bekend voor het voorjaar 2022. Deze zal bekend gemaakt worden in de volgende nieuwsbrief.

Zoals elk jaar gaat men op wintersportvakantie. Als wij de weersvoorspellingen moeten geloven, zouden we wel eens een strenge winter kunnen krijgen. Vandaar dit keer onderwerpen over o.a. schaats-, skiblessures.

De meest voorkomende schaatsblessures op natuurijs

Schaatsen is één van de meest blessuregevoelige sporten. Het aantal ziekenhuisopnames na valpartijen op natuurijs ligt tien keer hoger dan bij andere sporten.



Wat je veel ziet bij valpartijen op natuurijs, is dat de landing wordt opgevangen door de armen. Dat levert regelmatig polsfracturen op of de klap wordt opgevangen door de schouder. De banden rond de schouder en de vorm van de schouderkom kunnen dat geweld niet opvangen. Als gevolg schiet de schouder uit de kom of scheurt de kraakbeenring van de schouderkom. Door de schade aan de kom, functioneert het gewricht steeds minder en bestaat de kans dat de arm steeds sneller uit de kom schiet in het vervolg.

Goed beslagen ten ijs

67% van alle schaatsers die op de Eerste Hulp in het ziekenhuis belanden, heeft een fractuur in de schouder, arm, hand of pols. Heel veel kun je er niet aan doen. Oplossing is valtrainingen. Het is ook opvallend hoe topatleten vaak weten te voorkomen dat ze zwaar geblesseerd raken. Zij hebben die motorische vaardigheid wel, veel recreanten niet. Stuntmensen doen dit soort trainingen ook. Ze weten hoe ze over een motorkap heen moeten rollen zonder iets te breken. De kans dat de recreatieve schaatser dat in zijn voorbereiding opneemt, is echter klein. Voorbereiding is sowieso het probleem van veel

plezierschaafters. Want pas zodra het gaat vriezen, komen de schaafters uit het vet. Veel klachten in de rug komen daar bijvoorbeeld vandaan.

Slechte conditie

Rugklachten kennen grofweg twee oorzaken. De eerste is dat de spieren in de romp van het lichaam niet goed genoeg getraind zijn. "Er ontstaat lokale vermoeidheid in de spieren. De pijn die je daardoor voelt kan geen kwaad, maar het is niet prettig." Lokale vermoeidheid in de rug ontstaat sneller, wanneer de ketens van spieren in de omgeving van de rug niet goed genoeg getraind zijn. Als je je romp niet stevig kunt stabiliseren, kun je je beenkracht niet kwijt in de afzet. Als je bekken bijvoorbeeld scheef zakt tijdens de schaaftsafzet, moet je rug dat opvangen. Je kunt je voorstellen dat de rug dat op een gegeven moment ook niet meer aankan. Bovendien zorgt het voor krachtverlies in je lichaam, in plaats van dat de kracht rechtstreeks op het ijs belandt. Betere rompstabiliteit geeft hetzelfde effect als techniekverbeteringen. Met minder energie kun je harder.

De tweede winst van een betere core stability is dat de efficiëntie in de communicatie tussen vezels en spieren toeneemt. Als je normaal, bij wijze van spreken, tien vezels gebruikt, en na balansoefeningen gebruik je er nog vijf, dan houd je het twee keer zo lang vol. Voor wie denkt dat hij daarvoor maanden moet trainen: Dit effect bereik je al heel snel, door één of twee keer per week een programma met oefeningen af te werken.

Extreme schaaftshouding

Rugklachten kennen ook een tweede component. En die heeft alles te maken met de extreme houding van schaafters. De gebogen houding zorgt voor anderhalf tot twee keer zoveel spanning op je gewrichten als wanneer je rechtop staat. "De tussenwervelschijven krijgen het behoorlijk voor de kiezen. Deze stijf elastische schijven functioneren als schokbreker tussen de wervels. Op het moment dat je langdurig in gebogen houding zit, krijg je een puntdruk in de tussenwervelschijf. Aan de voorkant wordt het samengeperst, waardoor de inhoud van de tussenwervelschijf uitpuilt naar achter of schuin naar achter. Daar lopen zenuwen die pijn veroorzaken." Dat kan zomaar lijden tot een hernia. "Als de rugpijn op een gegeven moment gepaard gaat met een doof gevoel in de benen of zelfs spierkrachtverlies, dan is de kans groot dat het om een hernia gaat. In veel gevallen is de pijn gelukkig een stuk onschuldiger. "Tijdens het schaaften in de houding staat de ronding van de rug in zijn eindstand. De gewrichtjes kunnen niet verder. Dat betekent dat het bindweefsel vol op strekking staat. Het bindweefsel zorgt voor het stramme gevoel. Als je even overeind komt, voel je je verlicht. Dat gevoel betekent dat het bindweefsel weer ontspant en als een elastiek terugtrekt. Dan kun je weer verder.

Harde klap

Een val op het ijs kan hard aankomen. Zeker als het onverwacht komt en je met je schaafters in een scheur blijft steken. Knieën en heupen zijn vaak de eerste schokbrekers. In de meeste gevallen behoorlijk pijnlijk, maar ook onschuldig. "Wat je vaak ziet is dat er een botkneuzing ontstaat. We adviseren dan eigenlijk altijd om te blijven bewegen, tenzij na weken de klachten nog niet afnemen en je nog steeds reactie voelt op inspanningen. Ontstaat er een grote blauwe plek na een val, dan is er vaak sprake van een spierkneuzing. "De blauwe plek laat zien dat er een bloeding is ontstaan. Door de klap is er schade ontstaan aan vaten en soms ook in de spier. Blijft de blauwe plek vrij egaal, dan is er, behalve een stijf en pijnlijk gevoel, niets ernstigs aan de hand."

Preventie

|Tot slot: wat kun je preventief doen? Werk aan je mobiliteit en core stability. Daarmee ga je sowieso gemakkelijker door het leven. En die valpartijen? Of de klap incasseren of knie- en heupbeschermers kopen. Meer tips op schaatsen.nl

Bron: schaatsen.nl

Wintersport

Tijdens het wintersporten komen we vaak dezelfde blessures tegen. Ook hier kan goede Eerste Hulp veel uitmaken voor het latere herstel. Hoe kun je het beste hulpverleners op of naast de piste?



Jaarlijks zoeken veel Nederlanders in het winterseizoen de witte bergen op voor het nodige vertier. Van deze wintersporters heeft ongeveer 70% het alpineskiën als belangrijkste wintersportactiviteit. En daarbij gaat het weleens mis. Maar er zijn uiteraard meer gezondheidsrisico's waarop gelet moet worden.

Hulp op de piste

Eerstehulpverlening ter plaatse is voor medewintersporters vaak erg lastig. De omstandigheden zijn er veelal niet naar ter plaatse uitgebreid te onderzoeken wat er precies aan de hand is. Daarnaast is het ondersteunend vervoeren naar de dichtstbijzijnde huisartsenpost soms ook geen optie. Zorg er daarom voor dat u op de hoogte bent van de procedures in het skigebied en in dergelijke gevallen (professionele) hulp in kunt schakelen. Belangrijk daarbij is dat men niet alleen skiet en ten minste één iemand van het gezelschap een werkende mobiele telefoon bij zich heeft om de nodige hulpdiensten te kunnen bellen.

De skiduim

De skiduim is een letsel wat veel bij skiërs voorkomt. Het komt door het vasthouden van de skistokken waardoor, meestal tijdens een val, een scheur ontstaat tussen het gewricht tussen het middenhandsbeentje en het eerste kootje van de duim. De duim wordt te ver naar achteren gebogen. Een skiduim wordt onmiddellijk pijnlijk en snel dik. Deze blessure komt ook voor bij keepers die een harde bal op de duim krijgen. Met röntgenonderzoek kan worden gekeken of er geen breuken zijn. De scheur in het weefsel kan worden gezien door het inspuiten van contrastvloeistof in de gewrichtsholte.

Onderkoeling

Veel EHBO'ers zullen bij wintersportblessures ook denken aan onderkoeling. Wintersporters zijn de hele dag buiten in de kou en hebben niet altijd de juiste kleding aan. Bij het aantreffen van onderkoelde wintersporters is het belangrijk het onderscheid te maken tussen een lichte en een ernstige onderkoeling. Is iemand nog goed bij bewustzijn, rilt hij en zegt hij het koud te hebben? Breng hem/haar dan naar een warme/beschutte plek en geef warm eten en drinken. Wanneer iemand blauwe verkleuring van de huid, oren, lippen, vingers en tenen krijgt, stopt met rillen en niet langer zegt het koud te hebben, is er sprake van ernstige onderkoeling. Schakel in dat geval zo snel mogelijk professionele hulp in en bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling. Denk hierbij aan het afschermen tegen koude weerselementen en het inwickelen in een (fleece-/iso-)deken, indien voorhanden. Vergeet hierbij niet ook het hoofd in te pakken (zonder het gezicht af te dekken) en het slachtoffer zo min mogelijk te laten bewegen tot de hulpdiensten gearriveerd zijn.



Bevriezing

De kou kan natuurlijk ook bevroeringswonden veroorzaken, als men de oren, neus of vingers bijvoorbeeld niet goed beschermt op de piste. Iemand met een eerstegraads bevriezing heeft een bleek grijze en pijnlijke huid. Bij een tweedegraads bevriezing is er ook sprake van blaren die gevuld zijn met helder of juist bloederig vocht. Warm de bevroren lichaamsdelen 20 tot 30 minuten op met warm water van maximaal 40°C (handwarm) en dek eventuele blaren steriel af. Zodra er ook na opwarmen geen gevoel meer is in de huid en deze spierwit blijft, spreken we van een derdegraads bevriezing. In het geval van een tweede- of derdegraads bevriezing is het belangrijk zo snel mogelijk professionele hulp in te schakelen.

Hitte in de sneeuw

Waar we bij wintersporten niet meteen aan denken, is hitte-uitputting. Toch kan dit ook hier optreden. Denk bijvoorbeeld aan een gezellige après-ski waarbij men met alle skikleding nog aan uitbundig danst in een warm café. Iemand met hitte uitputting is te herkennen aan een bleke huid en klachten als hoofdpijn, misselijkheid en zich slap en benauwd voelen. De belangrijkste Eerste Hulp hierbij is hem/haar overbodige kleding uit te laten doen, te laten zitten en iets koels te drinken te geven (bij voorkeur sportdrink, geen alcohol!). Blijft deze persoon misselijk of knapt hij/zij niet op, waarschuw dan een lokale professionele hulpinstantie (in veel landen via 112). Zorg er dus voor dat u tijdens het wintersporten voldoende kleding in laagjes aandoet die makkelijk aan en uit te trekken is. Op deze manier is de lichaamstemperatuur simpel bij te stellen en kan al veel leed op en naast de piste

voorkomen worden.

De meeste letsels tijdens de wintersport komen door vallen tijdens afdalen en bochten maken (39%). Verzwikken of verdraaien, botsen met een object (6%), een andere pistegebruiker (15%) of vallen tijdens een sprong (9%) zorgen ook voor de nodige blessures. Factoren die volgens het slachtoffer mogelijk bijdroegen aan het opgelopen letsel zijn: de sneeuwconditie (20%), onoplettendheid wintersporter zelf (19%), onoplettendheid mede-wintersporter (12%), vermoeidheid (11%), geen (24%). Bij ongeveer een kwart van de blessures wordt er eerste hulp verleend door mede-wintersporters of piste-personeel. Veel voorkomende letsels uit het verleden waren enkelblessures. Door het verbeteren van materiaal (moderne skibindingen en hoge skischoenen) is het aantal enkelbreuken en enkelverstuikingen sterk gedaald. De meest voorkomende blessure van nu zijn knieblessures. Gescheurde kniebanden vormen de grootste groep. Daarna komen breuken aan de onder- en bovenbenen. Door nieuwere technieken waardoor een hoge snelheid gehaald kan worden komen steeds meer letsels voor aan hoofd en romp voor. Ongelukken met een dodelijke afloop zijn gelukkig zeldzaam. Valpartijen hebben verschillende de oorzaken. De meest voorkomende oorzaken zijn oververmoeidheid, alcoholgebruik, slecht materiaal, drukte op de pistes en het niet kennen van de pisteregels.

Gipsvluchten

Mensen die als gevolg van een ongeluk tijdens de wintersport niet meer op eigen gelegenheid naar huis kunnen worden naar Nederland vervoerd met de bekende "gipsvluchten". Dit zijn toestellen van de ANWB speciaal ingericht voor het vervoer van zieken.

Preventie blessures

Om blessures te voorkomen is een goede lichamelijke conditie, veilig ski- of snowboard-materiaal en het beheersen van een goede techniek, ook in het vallen. Bij veilig materiaal horen goede bindingen die professioneel afgesteld zijn. Ook een goede skibril met een Uv-filter die schadelijke Uv-straling filtert. Uv-straling wordt door de sneeuw weerkaats dus je kijkt eigenlijk altijd in het zonlicht. Dit kan sneeuwblindheid veroorzaken. Naast deze zaken is ook een valhelm aan te bevelen. Ook warming-up kan de kans op blessures verkleinen.

Verdere preventie bestaat uit:

- * Snelheid aanpassen aan je niveau en drukte op de piste.
- * Alcoholgebruik en oververmoeidheid geven extra risico.

Volg de 10 pisteregels van de Internationale Ski Federatie (ISF). Deze kunnen ook gebruikt worden als grondslag bij een eventuele rechtszaak.

Bron: EHBO.nl

Auto uitrusting

In het verkeer, op reis naar evt. de wintersportgebieden, kan veel gebeuren. Het is dan handig om bij pech of een ongeluk goede uitrusting in de auto te hebben. Met deze soort autoEHBO uitrusting kun je zelf problemen oplossen, iemand kan je daarmee helpen of je kunt zelf iemand helpen.

Er zijn materialen, die iedereen in de auto bij zich zou moeten hebben. Daarom hieronder een lijst van deze uitrusting van het belangrijkste punt tot minder belangrijke zaken.

1. **Water.** Water is van belang om een tijdje op hulp te kunnen wachten. Zorg dat je zeker in de zomer voor iedere inzittende een halve liter water in de auto hebt. Ook kun je met water een oververhitte motor van de auto afkoelen.
2. **Pen en papier.** Voor het opschrijven van een adres, route, of om een briefje achter te laten als er een ongelukje gebeurt bij het inparkeren bijvoorbeeld. Ook kun je een kenteken opschrijven en is het handig om een briefje op de auto achter te laten als je de auto op de vluchtstrook moet laten staan en hulp moet halen.
3. Een [veiligheidshamer](#) . Een veiligheidshamer kan helpen om snel uit de autogordel te komen. Ook kan je zij of achterrauiten kapot slaan. Heel handig bij een auto op de kop of te water. Zorg dat hij vanuit de bestuurders stoel te pakken is. Dus leg hem niet in het dashboardkastje!
4. **Veiligheidshesjes.** Liefst voor iedere inzittende maar zeker voor de bestuurder. Denk ook aan hesjes voor de kinderen als je bijvoorbeeld een ruststop op een parkeerplaats maakt.
5. **Gearendriehoek.** Laat het overige verkeer weten dat er verderop iets aan de hand is. 100 meter achter de auto plaatsen.
6. **Eerste hulppakket** het zelfstandig verzorgen van kleine ongelukjes of noodmaatregelen tot de professionele hulp arriveert.
7. **Een zaklamp.** Vooral buiten de Randstad zijn de wegen slecht verlicht. Met een zaklamp kun je spullen zoeken, heb je licht bij reparatie, kun je bijschijnen voor eerste hulp verlenen en kun je seinen.
8. **Handschoenen en/of een doekje.** Een band vervangen kun je zelf doen. Het is geen schoon klusje. Met deze uitrusting kan je toch netjes op je afspraak verschijnen.
9. **Startkabels.** Een lege accu is erg vervelend. Met startkabels kun je de auto starten. Vergeet niet de motor van de andere auto te laten draaien.
Let op! Heeft de autorit geen echte haast, bel dan de wegenwacht (ANWB of andere pechhulp). Door ondeskundig gebruik kan vooral bij moderne auto's door starthulp schade ontstaan aan de elektronica.
10. **Ducttape.** Handig voor allerlei reparaties. Ook lekkende slangen kunnen hiermee tijdelijk gerepareerd worden.

Een klein gereedschap set is ook handig. Misschien ben je zelf niet zo handig, maar iemand die je helpen wil heeft het misschien wel nodig. Controleer ook de bandenspanning regelmatig. Vergeet de bandenspanning van de reserveband niet. Controleer je papieren en schadeformulier. Heb je een verbanddoos controleer deze dan regelmatig op datums en hou hem compleet.

Bron: EHBO.nl

Het bestuur en de instructrices wensen u allen

Prettige Kerstdagen
en
voorspoedig, maar vooral
gezond 2022

Kest Kooiker