

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-01

### Gesloten botbreuk (... Fractuur)

Foto

Mogelijke symptomen

#### Duiden met zekerheid op een breuk:

- een abnormale stand van het lidmaat als gevolg van de verplaatsing van de botfragmenten
- een abnormale beweeglijkheid van het lidmaat op een plaats waar geen gewricht is
- het horen breken van het bot of beendergeknars bij het bewegen van het lidmaat

#### Ook zonder deze symptomen kan er sprake zijn van een breuk.

#### Een breuk gaat vrijwel steeds gepaard met:

- plotse, hevige pijn
- zwelling (door inwendig vochtverlies, afkomstig v.e. ontstekingsreactie op de beschadiging)
- bloeding (inwendig bij een gesloten breuk)
- verminderde bruikbaarheid van het getroffen lidmaat

Deze laatste symptomen kunnen ook voorkomen bij andere letsels (kneuzing, ontwrichting,...).

Bij twijfel, ga je uit van een breuk als het SLO pijn heeft en het getroffen lidmaat moeilijk kan gebruiken.

Soms is er bij een breuk even een moment van onwel voelen.

Bijkomend stel je bij een ribbenbreuk vast:

- oppervlakkig ademen
- toenemende pijn bij ademen
- soms een paradoxale ademhaling: een deel van de borstkas trekt naar binnen bij inademen en blijft ter plaatse bij uitademen (fladderthorax).

Sleutelbeenbreuk



Onderarm/polsbreuk



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-01

ExNr

Naam

### Gesloten botbreuk (... Fractuur)

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

Bij een vermoeden van een **scheen-, spaak-, dij-, heup- of bekkenbreuk**:

O Laat je het SLO onbeweeglijk liggen in de houding waarin je hem aantrof.

O Alarmeer 112.

O Laat een SLO met een **ribbenbreuk** een comfortabele positie aannemen.

Meestal is dit halfzittend, lichtschiin op de gewonde zijde om de andere long goed te laten ademen. Laat het SLO zelf met de hand lichtjes op de pijnlijke plaats drukken (bij bewustzijnsverlies plaats je het SLO ook op de gekwetste zijde in stabiele zijligging).

O Laat een SLO met een **gebroken arm** zo weinig mogelijk bewegen (vraag hem om de arm stil te houden tegen het lichaam, laat hem zeker niet steunen op de arm).

Verplaats enkel het SLO als je het lidmaat onbeweeglijk kan houden. Zet nooit een lidmaat in een abnormale stand opnieuw recht. Oefen ook geen druk uit op het getroffen lidmaat (bijvoorbeeld bij het koelen).

O **Koel de gesloten breuk. (Max 20 min – Binnen 48u – om de 2u herhalen)**

Een redder in functie zal NOOIT zelf een SLO naar het ziekenhuis vervoeren.

In de regel alarmeer je de 112 als het SLO een breuk heeft aan de onderste ledematen of ribben. Een SLO met een gebroken teen of gebroken middenvoetsbeen kan men eveneens zelf veilig naar het ziekenhuis vervoeren.

### Don't or FAIL!

O SLO niet adviseren het getroffen lidmaat onbeweeglijk te houden

O Zelf het lidmaat bewegen of druk uitoefenen op de breuk

O IJs of coldpack rechtstreeks (of plastic zak /natte doek) tegen de huid !

O Langer dan 20 minuten koelen

O Coldspray gebruiken zonder eigen vingers mee te koelen ter controle

O 112 niet (laten) bellen bij ernstige breuk aan onderste ledematen

(Transport: SLO niet ondersteunen bij verplaatsingen)

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-03

### Verstuiking (Distorsie)

Foto



#### Mogelijke symptomen

De symptomen van een verstuiking en een kneuzing zijn dezelfde, maar situeren zich bij een verstuiking in de omgeving van het gewricht.

- plotse pijn ter hoogte van het gewricht, soms hevig
- het gekwetste gewricht zwelt snel op
- verminderde bruikbaarheid van het gewricht
- in een later stadium: blauwverkleuring ten gevolge van de inwendige bloeding

Het verschil tussen een botbreuk, ontwrichting of ernstige verstuiking is niet steeds even zichtbaar. Bij twijfel beschouw je het letsel als een ontwrichting of botbreuk.

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-03

ExNr

Naam

### Verstuiking (Distorsie)

A

B

C

D

#### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

- O Adviseer het getroffen gewricht zo weinig te bewegen of te belasten.
- O Koel de verstuiking (Max 20 min – Binnen 48u – om de 2u herhalen)
- O Verwijder eventuele ringen bij een verstuiking van de bovenste ledematen.
- O Verwijs door naar een dokter of het ziekenhuis bij functieverlies of als je twijfelt over de ernst van het letsel.
- O Bel zo nodig 112 (bij een ernstige verstuiking van de onderste ledematen).

#### Don't or FAIL!

- O SLO niet adviseren het getroffen gewricht onbeweeglijk te houden
- O IJs of coldpack rechtstreeks (in plastic zak /natte doek) tegen de huid
- O Te intens of langer dan 20 minuten koelen
- O Coldspray gebruiken zonder eigen vingers mee te koelen ter controle (Transport: SLO niet ondersteunen bij verplaatsingen)

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-05

### (spier)Kneuzing (Contusie)

Foto



### Mogelijke symptomen

#### Bij een kneuzing stel je vast:

- plotse pijn, soms heel hevig
- een beperkte inwendige bloeduitstorting, zwelling
- een blauwrode verkleuring van de huid
- verminderde bruikbaarheid van het lidmaat
- stramheid en pijn die toeneemt bij bewegen

Een ernstige kneuzing is soms moeilijk te onderscheiden van een breuk of verstuiking. Bij twijfel ga je daarom uit van de ergste situatie.

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-05

ExNr

Naam

### (spier)Kneuzing (Contusie)

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

O Koel de kneuzing (Max 20 min – Binnen 48u – om de 2u herhalen)

O Adviseer het lidmaat onbeweeglijk te houden/niet te belasten.

O Verwijder eventuele ringen.

O Verwijs het SLO onmiddellijk door naar een arts als:

- bij gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen thv. de tenen of vingers (gevaar voor logesyndroom)
- de zwelling heel uitgesproken is
- je een abnormale stand van het lidmaat of abnormale (on)beweeglijkheid van het lidmaat vaststelt
- je twijfelt aan de ernst van het letsel
- adviseer het SLO een arts te contacteren als de bloeduitstorting niet te verklaren is of als je een sterk vermoeden hebt van mishandeling.

### Don't or FAIL!

O SLO niet adviseren het getroffen lidmaat onbeweeglijk te houden

O IJs of coldpack rechtstreeks (in plastic zak /natte doek) tegen de huid

O Te intens of langer dan 20 minuten koelen

O Coldspray gebruiken zonder eigen vingers mee te koelen ter controle

O 112 niet (laten) bellen bij abnormale stand/onbeweeglijkheid/extreme zwelling

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-07

### Spier-, peesscheur (Ruptuur)

Foto



#### Mogelijke symptomen

Een spierscheur en een peesscheur gaan gepaard met:

- plotse, zeer hevige pijn (gevoel van een zweepslag, alsof iemand tegen de spier trapt)
- bij een volledige scheur: een zichtbare kloof of holte op de plaats van de scheur
- bij een grote scheur: een voelbare indeuking
- een kleine tot een volledige bewegingsbeperking
- zwelling en inwendige bloeding

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-07

ExNr

Naam

### Spier-, peesscheur (Ruptuur)

A

B

C

D

#### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

- O Koel de spier- of peesscheur (Max 20 min – Binnen 48u – om de 2u herhalen)
- O Adviseer het lidmaat niet te belasten gedurende 2 à 3 dagen.  
Pijnvrij, ontspannen bewegen mag.
- O Adviseer een arts te raadplegen als er na 2 à 3 dagen geen verbetering optreedt.
  
- O Verwijs het SLO onmiddellijk door naar een arts als:
  - bij gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen thv. de tenen of vingers (gevaar voor logesyndroom)
  - de zwelling heel uitgesproken is

#### Don't or FAIL!

- O SLO niet adviseren het getroffen lidmaat onbeweeglijk te houden
- O Ijs of coldpack rechtstreeks (in plastic zak /natte doek) tegen de huid
- O Te intens of langer dan 20 minuten koelen
- O Coldspray gebruiken zonder eigen vingers mee te koelen ter controle
- O Niet koelen - niet aanmanen tot rust / letsel niet te belasten

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-09

### Amputatie

Foto



### Mogelijke symptomen

- Bij een gedeeltelijke amputatie
  - o is een (deel van een) lidmaat gedeeltelijk afgesneden of afgerukt, is er nog verbinding met de rest van het lichaam
  - o bloedt de stomp meestal hevig
- Bij een volledige amputatie
  - o is een (deel van een) lidmaat volledig afgesneden of afgerukt
  - o bloedt de stomp aanvankelijk meestal weinig (doordat de bloedvaten in de stomp samengetrokken zijn en geplet zitten tussen de verscheurde weefsels en door de verlaagde bloeddruk als veel bloed verloren werd)

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-09

ExNr

Naam

### Amputatie

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

Blijf rustig en tracht het SLO kalm te houden.

#### Bij een gedeeltelijke amputatie

- SLO op de wonde drukken (geamputeerde lidmaat in een normale stand).
- Help het SLO om te gaan liggen.
- Alarmeer 112.
- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Stelp de bloeding: druk op de wonde of leg een drukverband aan of druk op de aanvoerende slagader (onrechtstreekse druk)
- Dek de wonde zo steriel mogelijk af.
- Wees voorzichtig, houd het lidmaat op zijn plaats, vermijd volledige amputatie.
- Was je handen achteraf.

#### Bijkomend bij een volledige amputatie

- Wikkel het afgerukte deel in een steriel kompres of verband.
- Steek dit deel in een plastic zak die droog en zuiver is - Sluit de zak goed af.
- Dompel de zak in een tweede, met ijsblokjes en water gevulde koelzak. Een ijs-water-verhouding van ongeveer 1 / 3, bewaringstemperatuur 4°C. Gebruik in verhouding minder ijsblokjes (of isoleer het koelement extra) als deze afkomstig zijn van een diepvries van -18°C.
- Geef het lichaamsdeel mee met het SLO naar het ziekenhuis.
- Druk met een steriel kompres op de stomp als deze bloedt.

### Don't or FAIL!

- Het SLO niet laten zitten of liggen
- De wonde niet zo steriel (proper) mogelijk afdekken
- De bloeding niet stelpen door rechtstreekse of onrechtstreekse druk
- Niet onmiddellijk of laattijdig dringende medische hulp (112) vragen!
- Geamputeerd lichaamsdeel niet gekoeld (of bevroren) meegeven naar het ziekenhuis ( Niet: 1/3 ijs - 2/3 water in dubbel plastic zak)



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-11

### Inwendige bloeding

Foto

Mogelijke symptomen

Wijzen op een inwendige bloeding:

- geen bloed uitwendig zichtbaar
- zwelling
- in een later stadium: blauwverkleuring van de huid

Bijkomende algemene symptomen bij:

(spier)kneuzing, verstuijing, ontwrichting, gesloten breuk, spier- en peesscheur:

- pijn
- bewegingsbeperking, soms volledig
- verminderde bruikbaarheid, soms volledige onbruikbaarheid

Indien bijkomende "hypovolemische shock":

- wordt het SLO suf, verward, voelt het SLO zich onwel en duizelig (dit flauwtegevoel gaat niet over als het SLO neerligt)
- wordt het SLO bleek, begint het SLO te zweten en te rillen
- kunnen handen en voeten koud aanvoelen
- is het SLO misselijk (de spijsvertering werkt niet meer) en kunnen braakneigingen optreden
- voelt het SLO deze veranderingen en wordt het SLO angstig

Bij hypovolemische shock ontstaat een algemeen zuurstoftekort.

Dit komt tot uiting door:

- een snelle maar zwakke hartslag
- een dalende bloeddruk
- een oppervlakkige en snelle ademhaling
- een geleidelijk bewustzijnsverlies



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-11

ExNr

Naam

Inwendige bloeding

A

B

C

D

Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

Zie ook bij (spier)kneuzing (B5), verstuijing (B3), ontwrichting (B4), gesloten breuk (B1), spier- en peesscheur (B7).

Eerste hulp bij hypovolemische shock tgv. een inwendige bloeding.

- Vroegtijdig shock herkennen en alarmeren (112 bellen) is van groot belang.
- Help het SLO te gaan liggen (meest comfortabele houding).
- Voorkom dat SLO opwarmt of afkoelt.
- Geef het SLO NIETS te eten of te drinken.
- Dien 100% zuurstof toe (inhalatie).
- Stel het SLO gerust, moedig het SLO aan.
- Reanimeer het SLO indien het bewustzijn verliest en de ademhaling verdwijnt of niet voldoet.

Eerste hulp bij hypovolemische shock ten gevolge van een uitwendige bloeding:

- De oorzaak van shock behandelen: stelp snel en zo goed mogelijk de bloeding
- Zie bij slagaderlijke bloeding(B10).

### Don't or FAIL!

- Bewust SLO niet laten liggen of niet geruststellend toespreken
- 112 niet onmiddellijk (laten) bellen
- Bij sufheid = geen aandacht vitale functies bvb bewustzijn!
- Bij bewusteloos SLO = CPR - zijligging,... vitale parameters ???
- Geen/verkeerdelijk O2-toediening met wegwerpmasker of On Demand systeem!

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-13

### Zonneslag/Hitteslag

Foto

Hitteslag of zonnesteek



Zonneslag

### Mogelijke symptomen

#### Een SLO met een zonneslag/ hitteslag:

- heeft een verhoogde centrale lichaamstemperatuur (met thermometer te meten)
- klaagt van hoofdpijn en is duizelig
- is misselijk en braakt soms
- heeft een rood aangelopen gezicht, een rode, droge huid die warm aanvoelt (aanvankelijk zweet het SLO wel, maar door een vochttekort vermindert het zweeten)
- heeft soms spierkrampen (hittekrampen)
- kan bij verder oplopen van de lichaamstemperatuur stuipen en bewustzijnsproblemen krijgen (van verward tot bewusteloos), ook kan een epileptische aanval uitgelokt worden, zelfs hartstilstand optreden

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-13

ExNr

Naam

### Zonneslag/Hitteslag

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

- O Voorkom verdere opwarming van het SLO
  - haal het SLO uit de zon, uit de hitte
  - verwijder warme kledij
  - laat het SLO stoppen met grote inspanningen
- O Onmiddellijke afkoeling van het SLO
  - breng het SLO naar een koele, droge omgeving
  - richt een ventilator op het SLO
  - leg koude doeken of koelzak (water met ijsblokjes) in de gewrichtsplooiën (lies, oksels) en in de nek
  - besprenkel of overgiet het SLO met koud water
- O Een goed bewust SLO mag halfzittend geplaatst worden.
- O Geef het SLO iets te drinken (voorbeeld een sportdrink, water met mineralen) als de hyperthermie het gevolg is van inspanningen.
- O Geef GEEN koortsremmers.
- O Alarmeer 112 als het SLO:
  - Niet meer zweet en/of bewustzijnsstoornis, abnormaal gedrag of moeite heeft met ademen

### Don't or FAIL!

- O SLO niet beschermen tegen verdere opwarming - niet afkoelen
- O Sufheid: Geen aandacht vitale parameters zoals bvb bewustzijn
- O Toedienen van koortsremmers!
- O Vitale parameters niet controleren! - Niet (telaat) doorverwijzen!
- O Bij bewusteloos SLO = CPR - zijligging,... vitale parameters ???

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-02

### Open botbreuk (... Fractuur)

Foto

Mogelijke symptomen

#### Bijkomende symptomen bij een open botbreuk:

- beschadigde huid ter hoogte van de breuk, wonde met uitwendig bloedverlies
- wonde met eventueel zichtbare botfragmenten

#### Duiden met zekerheid op een breuk:

- een abnormale stand van het lidmaat als gevolg van de verplaatsing van de botfragmenten
- een abnormale beweeglijkheid van het lidmaat op een plaats waar geen gewricht is
- het horen breken van het bot of beendergeknars bij het bewegen van het lidmaat

#### Ook zonder deze symptomen kan er sprake zijn van een breuk.

#### Een breuk gaat vrijwel steeds gepaard met:

- plotse, hevige pijn
- zwelling (door inwendig vochtverlies, afkomstig v.e. ontstekingsreactie op de beschadiging)
- bloeding (inwendig bij een gesloten breuk)
- verminderde bruikbaarheid van het getroffen lidmaat

Deze laatste symptomen kunnen ook voorkomen bij andere letsels (kneuzing, ontwrichting,...).

Bij twijfel, ga je uit van een breuk als het SLO pijn heeft en het getroffen lidmaat moeilijk kan gebruiken.

Soms is er bij een breuk even een moment van onwel voelen.

#### Bijkomend stel je bij een ribbenbreuk vast:

- oppervlakkig ademen
- toenemende pijn bij ademen
- soms een paradoxale ademhaling: een deel van de borstkas trekt naar binnen bij inademen en blijft ter plaatse bij uitademen (fladderthorax).



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-02

ExNr

Naam

### Open botbreuk (... Fractuur)

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

- Trek wegwerphandschoenen aan bij het stelpen van een bloeding.
- Dek de open breuk zo snel mogelijk af met behulp van een steriel kompres.
- Alarmeer 112.
- **Reinig of ontsmet de wonde NIET**, koel de wonde evenmin.
- Druk voorzichtig op de wonde. Druk NIET op botfragmenten, lidmaat onbeweeglijk!
- Bij open breuken met ernstig bloedverlies verhoog je niet de druk op de open wonde, maar druk je het aanvoerend bloedvat dicht. GEEN hoogstand.
- Bij een vermoeden van een scheen-, spaak-, dij-, heup- of bekkenbreuk:
- Laat je het SLO onbeweeglijk liggen in de houding waarin je hem aantrof.
- Laat een SLO met een ribbenbreuk een comfortabele positie aannemen.  
Meestal is dit halfzittend, lichtschiin op de gewonde zijde om de andere long goed te laten ademen. Laat het SLO zelf lichtjes op de pijnlijke plaats drukken.  
Bij bewustzijnsverlies SLO op de gekwetste zijde in stabiele zijligging).
- Laat een SLO met een gebroken arm zo weinig mogelijk bewegen.  
Verplaats enkel het SLO als je het lidmaat onbeweeglijk kan houden. Zet nooit een lidmaat in een abnormale stand opnieuw recht. Oefen ook geen druk uit op het getroffen lidmaat (bijvoorbeeld bij het koelen).
- Koel de GESLOTEN breuk. (Max 20 min – Binnen 48u – om de 2u herhalen)
- Een redder in functie zal nooit zelf een SLO naar het ziekenhuis vervoeren.

### Don't or FAIL!

- SLO niet adviseren het getroffen lidmaat onbeweeglijk te houden
- Zelf het lidmaat bewegen of druk uitoefenen op de breuk (of terug rechtzetten)
- Wonde niet steriel afdekken, de wonde reinigen of ontsmetten
- Te intens of langer dan 20 minuten koelen - coldspray gebruiken zonder controle
- 112 niet(laten) bellen bij ernstige breuk aan onderste ledematen  
(Verkeerd/onkundig aanbrengen spalken of driehoeksverband)  
(Transport: SLO niet ondersteunen bij verplaatsingen)



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-04

### Ontwrichting (Luxatie)

Foto



### Mogelijke symptomen

#### Bij een ontwrichting teeds waarneembaar:

- een abnormale gewrichtsstand (dwangstand)
- een abnormale onbeweeglijkheid ter hoogte van het gewricht
- onbruikbaarheid van het gewricht
- heel hevige pijn
- sterke bloeditstorting in en rondom het gewricht, zwelling, blauwverkleuring

#### Bij een open ontwrichting:

- huidwonde met bloedverlies of zichtbare botfragmenten

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-04

ExNr

Naam

### Ontwrichting (Luxatie)

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

- Adviseer het volledig lidmaat onbeweeglijk te houden.
- Beweeg het gewricht ook zelf niet.
- Zet nooit een gewricht in een abnormale stand terug recht.
  
- Koel de gesloten ontwrichting (Max 20 min – Binnen 48u – om de 2u herhalen)
- Verwijder eventuele ringen.

Bij een open ontwrichting bovendien ook:

- wegwerphandschoenen aantrekken
- de open ontwrichting met een steriel kompres snel afdekken
- de bloeding stelpen door voorzichtig op de wonde te drukken (zonder hierbij het lidmaat te bewegen)

Bij een ontwrichting aan de onderste ledematen: Bel 112.

- Een omstander kan een SLO met een ontwrichting aan de bovenste ledematen eventueel zelf naar het ziekenhuis vervoeren.
- Breng nooit zelf een SLO naar het ziekenhuis!

### Don't or FAIL!

- SLO niet adviseren het getroffen gewricht onbeweeglijk te houden terug rechtzetten
- IJs of coldpack rechtstreeks (in plastic zak /natte doek) tegen de huid
- Te intens of langer dan 20 minuten koelen
- Coldspray gebruiken zonder eigen vingers mee te koelen ter controle
- 112 niet(laten) bellen bij ontwrichting aan onderste ledematen (Transport: SLO niet ondersteunen bij verplaatsingen)

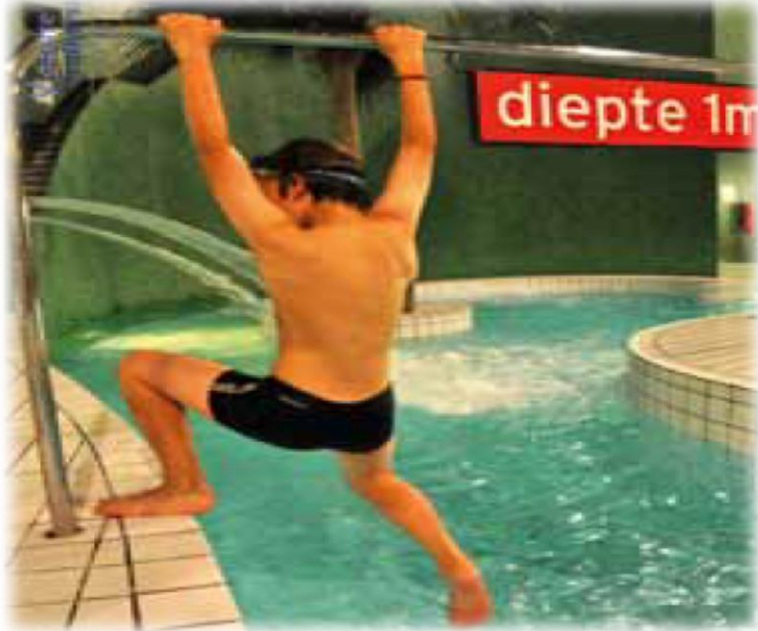
## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-06

### Spierverrekking (Elongatie)

Foto



#### Mogelijke symptomen

Een spierverrekking herken je aan:

- plotse pijn bij inspanning, moeilijk precies te lokaliseren
- lichte beweging is mogelijk maar de pijn neemt toe bij spierbelasting
- geen bloeding, geen zwelling bij een lichte verrekking

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-06

ExNr

Naam

### Spierverrekking (Elongatie)

A

B

C

D

#### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

O Koel de verrekking (Max 20 min – Binnen 48u – om de 2u herhalen)

O Adviseer het lidmaat niet te belasten gedurende 2 à 3 dagen.

Pijnvrij, ontspannen bewegen mag.

O Verwijs het SLO onmiddellijk door naar een arts als:

- bij gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen thv. de tenen of vingers (gevaar voor logesyndroom)
- de zwelling heel uitgesproken is

#### Don't or FAIL!

O SLO niet adviseren het getroffen lidmaat onbeweeglijk te houden

O IJs of coldpack rechtstreeks (in plastic zak /natte doek) tegen de huid

O Te intens of langer dan 20 minuten koelen

O Coldspray gebruiken zonder eigen vingers mee te koelen ter controle

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-08

### Spierkramp

Foto



#### Mogelijke symptomen

##### Bij een spierkramp

- is de spier plots zeer pijnlijk
- voelt de spier hard aan
- treedt er bewegingsbeperking op
- is er geen zwelling of blauwverkleuring
- is het meestal niet mogelijk om na de uitrekking de sportbeoefening even intens verder te zetten

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-08

ExNr

Naam

### Spierkramp

A

B

C

D

#### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

O Rek de spiergroep uit:

- Doe dit geleidelijk en voorzichtig
- Gedurende 10 à 15 seconden
- Liefst eenmalig.

O Adviseer de spierinspanning te staken.

O Masseer de spier eventueel (lichte massage ontspant de spier en bevordert de doorbloeding en houd de spier warm).

O Bij hittekrampen masseer je de spier NIET en warm je de spier NIET op.

O Als het SLO vaak spierkrampen heeft zonder duidelijke oorzaak (bijvoorbeeld sporten), verwijst je hem best door naar een arts.

#### Don't or FAIL!

O Verkeerde rek/stretch toepassen of verkrampte spier niet rekken

Rekken (niet) langzaam, (on)voorzichtig (<)10 a (>)15 sec (niet)éénmalig!

O Het SLO niet adviseren om inspanning te staken

O De spier koelen (tenzij hittekramp)

O (Kan niet adequaat reageren op andere vormen van spierkramp)

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-10

### Slagaderlijke bloeding

Foto

Mogelijke symptomen

Bij een uitwendige slagaderlijke bloeding

- spuit het helderrode bloed stootsgewijs op het ritme van de hartslag uit de wonde
- is er snel veel bloedverlies
- is het SLO angstig

Indien bijkomende "hypovolemische shock":

- wordt het SLO suf, verward, voelt het SLO zich onwel en duizelig (dit flauwtegevoel gaat niet over als het SLO neerligt)
- wordt het SLO bleek, begint het SLO te zweten en te rillen
- kunnen handen en voeten koud aanvoelen
- is het SLO misselijk (de spijsvertering werkt niet meer) en kunnen braakneigingen optreden
- voelt het SLO deze veranderingen en wordt het SLO angstig

Bij hypovolemische shock ontstaat een algemeen zuurstoftekort.

Dit komt tot uiting door:

- een snelle maar zwakke hartslag
- een dalende bloeddruk
- een oppervlakkige en snelle ademhaling
- een geleidelijk bewustzijnsverlies



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-10

ExNr

Naam

Slagaderlijke bloeding

A

B

C

D

Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

- Trek wegwerphandschoenen aan indien aanwezig.
- Geef het bewuste SLO aanwijzingen om zelf de bloeding te stelpen).
- Plaats het bloedende lidmaat in hoogstand en druk rechtstreeks op de wonde. Druk met een kompres of propere doek op de wonde.
- Onrechtstreekse druk als het niet volstaat om de bloeding te bedwingen of als er zich een voorwerp (glas- of metaalscherf) in de wonde bevindt.
- Druk de slagader die bloed naar de wonde aanvoert dicht tegen de onderliggende beenderen.

Bij een slagaderlijke bloeding aan het bovenste lidmaat:

- druk de bovenarmslagader in de bicepsgeul dicht tegen de binnenzijde van de bovenarm.

Bij een slagaderlijke bloeding aan het onderste lidmaat:

- druk de liesslagader dicht tegen het bekken.
- leg een prop of klein hard voorwerp in de liesplooi en oefen hier druk op uit.

KNEVEL bij minstens 20 min gekneld lidmaat. – Tijdstip vermelden!

### Don't or FAIL!

- Niet onmiddellijk (laten) drukken op de wonde = "indien mogelijk!"
- Geen onrechtstreekse druk indien rechtstreekse druk niet kan
- Probeert voorwerp (glas) uit de wonde te halen
- Knevel aanleggen zonder andere mogelijkheden geprobeerd te hebben
- 112 niet bellen onmiddellijk alvorens het stelpen van de bloeding

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-12

### Onderkoeling

Foto

Mogelijke symptomen

#### Eerste tekenen van onderkoeling zijn:

- hevig bibberen, klappertanden
- koude, bleke huid
- blauw kleuren van lippen, oren, vingers, tenen

Zeker niet iedereen met koude handen of voeten, is onderkoeld.

Niet elk onderkoeld SLO heeft bovendien ook erg koude extremiteiten.

#### Als de lichaamstemperatuur verder daalt:

- stopt geleidelijk het bibberen en klappertanden
- evolueert de ademhaling van snel naar langzaam en oppervlakkig
- beweegt het SLO steeds moeilijker: de spieren verstijven en de coördinatie van de bewegingen vermindert
- raakt het SLO steeds meer verward, vermoeid en afwezig en verliest het SLO uiteindelijk het bewustzijn
- zal dit leiden tot het vertragen van ademhaling en hartslag, hartfibrillatie en de dood

De coördinatiestoornissen, vertraagde en gestoorde spraak (spreken met dubbele tong) zijn ook symptomen van dronkenschap, sommige hersenletsels en hoofdtrauma. Sociaal erg verwaarloosde hypothermische SLO's worden vaak niet als hypothermisch herkend.



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-12

ExNr

Naam

### Onderkoeling

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

- O Voorkomen verdere afkoeling op een langzame opwarming van het SLO.
- O Breng het SLO in een warmere omgeving, uit de wind.
- O Verwijder natte kledij. Wees heel voorzichtig bij een bewusteloos SLO, gebruik eventueel een schaar om de kledij open te knippen.
- O Wikkel de persoon in een (isothermisch) deken. Zilverkleurige kant naar SLO. Bedek ook het hoofd. Zo nodig meer dan één deken. Bij voorkeur de armen afzonderlijk in. Isoleer het SLO van een koude grond.
- O Warm het SLO (de romp) actief op. Gebruik een elektrisch deken, pittenkussen, warmwaterkruik, een warm stortbad of een warm bad (met de ledematen uit het water),... Warm het SLO eventueel op via lichaamscontact (samen met het SLO in een slaapzak).
- O Een goed bewust SLO, kan je warme, calorierijke dranken aanbieden.
- O Vermijd een snelle, externe opwarming en iedere overbodige beweging
- O Vermijd alcohol. (Opwarmen' met alcohol werkt onderkoeling in de hand)
- O Alarmeer 112 als het SLO:
  - niet meer rilt
  - verstijfde spieren krijgt
  - bewustzijnsstoornissen heeft

### Don't or FAIL!

- O Niet beschermen tegen verdere afkoeling! Geen warme drank aanbieden
- O Te hevige opwarming of geen geleidelijke opwarming
- O DIEPE ONDERKOELING: SLO rechtop plaatsen of laten bewegen of laten drinken.
- O Niet of laattijdig dringende medische hulp vragen (indien ernstig onderkoeld)
- O Bij bewusteloos SLO = CPR - zijligging,... vitale parameters ???
- O Geen/verkeerdelijk O2-toediening met wegwerpmasker of On Demand systeem!



## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-14

### Nekletsel/rugletsel

Foto



### Mogelijke symptomen

Een wervelletsel kan je als hulpverlener niet met zekerheid vaststellen, maar wel vermoeden.

**Bij volgende ongevallen denk je aan een nek- of rugletsel:**

- een val van een SLO ouder dan 65 jaar
- een SLO van een verkeersongeval (vooral fiets-, auto- en motorongevallen)
- een SLO dat van hoogte (meer dan eigen lichaamslengte) gevallen
- een SLO dat bij het duiken met het hoofd of de nek de bodem raakt

**Vermoed een nek- of rugletsel als het SLO na een ongeval klaagt over:**

- tintelingen in de extremiteiten
- pijn of gevoeligheid in nek of rug
- een letsel aan het hoofd
- gevoelsstoornissen of spierzwakte of verlammingen

of het SLO niet alert reageert of bewusteloos is

Het is niet omdat het SLO geen onmiddellijke tekenen van neurologische schade vertoont, dat er geen neurologische schade is of kan ontstaan.

## Evaluatieblad EHBO Redder

Bewegings- en bloevatenproblematiek

B-14

ExNr

Naam

### Nekletsel/rugletsel

A

B

C

D

### Aandachtspunten bij dit type ongeval/letsel

Bij twijfel over de ernst van de situatie, ga je uit van de ergste veronderstelling.

O Stel het SLO gerust en overtuig het SLO om niet te bewegen.

O Test niet uit of het SLO nog kan bewegen. Beweeg het SLO ook zelf NIET!!!

O Alarmeer 112 bij een vermoeden van een nek- of rugletsel.

O Immobiliseer het hoofd en de nek van het SLO

\* Aanleggen van een halskraag

\* Hoofd vasthouden met handen en klemmen tussen knieën).

O Controleer bij een bewusteloos SLO de ademhaling.

O Laat een bewusteloos, normaal ademend SLO op de rug liggen.

O Plaats het SLO niet in stabiele zijligging.

O Zorg voor een vrije luchtweg.

O Reanimeer een bewusteloos, niet normaal ademend SLO.

Kantel het hoofd minimaal achterwaarts om het SLO te beademen.

### Don't or FAIL!

O Bewust SLO: Niet adviseren onbeweeglijk blijven of SLO zelf bewegen.

O Bewusteloos SLO: Bewegen bij poging controle AH of stabiele zijligging leggen

O Te veel manipuleren van het SLO of Niet denken aan "palpatie"

O Geen of verkeerd nekkraag plaatsen of zonder afmeten voorafgaand!

O Geen aandacht vitale parameters - Geen dringende medische hulp vragen