

# 1 (Sport)blessures

## 1.1 Inleiding

Als een belasting groter is dan de maximaal mogelijke belastbaarheid van het lichaam of een gedeelte van het lichaam, dan ontstaat schade ofwel een blessure.

Een eerste onderscheid dat bij veel blessures gemaakt kan worden is het verschil tussen acuut en chronisch. De **acute blessures** manifesteren zich plotseling, direct tot enkele uren na de gebeurtenis, met veelal hevige symptomen.

Een **chronische blessure** ontstaat langzamer en heeft ook meer tijd nodig om te genezen.

Aan de hand van dit onderscheid kunnen sportblessures grofweg ingedeeld worden in twee categorieën: **blessures als gevolg van een ongeval (acuut) en door overbelasting (chronisch).**

De meest voorkomende blessures zijn verstuikingen, wonden, ontwrichtingen, kneuzingen en schaafwonden. Botbreuken komen veel minder voor.

## 1.2 Huid en hoofd

### 1.2.1 Blaren

Blaren worden gewoonlijk veroorzaakt door een constante wrijving op een bepaalde plek. Door de constante wrijving wordt de bovenste huidlaag heen en weer bewogen ten opzichte van de daaronder gelegen lagen. Na verloop van tijd raken de lagen los van elkaar en vult de tussenliggende ruimte zich met vocht; de blaar.

Een blaar kan pijnlijk zijn omdat de huid eigenlijk beschadigd is.

Als een blaar zich begint te vormen, voelt de huid branderig en onaangenaam en er vormt zich een rode plek.

#### Preventie:

Voeten: geen knellende schoenen dragen, niet overbelasten.

Handen: draag werkhandschoenen.

#### Behandeling:

Blaren die geen pijn doen niet behandelen (het vocht onder opperhuid zorgt voor goede wondgenezing).

Bloedblaren laten indrogen.

Blaren die pijn doen:

- blaar en huid rondom schoonmaken;
- doorprikken met steriele naald;
- vocht er voorzichtig uitdrukken, plek nogmaals schoonmaken;
- afdekken met wondpleister of Non-woven-gaasje.

#### Desinfectie:

Ontsmetten met Hypercal-tinctuur en insmeren met Hypercal-zalf

Wond reinigen met een gaasje, gedoopt in gekookt water waarin Hypercal-tinctuur is gedruppeld. Qua dosering worden 20 druppels Hypercal-tinctuur gebruikt op één kopje gekookt en afgekoeld water. Daarna breng je Hypercal-zalf of Calendula-zalf op de wond. De wond wordt dan afgedekt met een gaasje wat je kunt vastplakken met leukopor (papieren pleister) of leukoplast.

#### Middelen:

##### *Inwendig gebruik:*

- De blaar veroorzaakt een stekende pijn en er is sprake van roodheid en zwelling: **Apis**
- De blaar is pijnlijk en geeft een branderige pijn bij aanraking, warmte verbetert: **Cantharis (Canth.)**

##### *Uitwendig gebruik:*

- Ontsmetten en reinigen van de wond wanneer blaar open is: **Hypercal tinctuur**
- Verzorging als de huid weer dicht is: **Calendula of Hypercalzalf**

#### Wanneer naar homeopaat / arts?

- Ontstoken of rode blaar, eventueel met pus.
- Veel pijn, teveel voor de blaar.
- Blaar op vervelende plek.
- Blaren die spontaan zijn ontstaan op de huid of slijmvlies.

### 1.2.2 Bloeduitstorting / blauwe plek

Een blauwe plek / bloeduitstorting is een onderhuidse verkleuring van de huid, soms met een zwelling, als gevolg van een slag, val of stoot.

De kleine bloedvaatjes onder de huid scheuren daarbij zonder dat de huid zelf beschadigd is.

Het bloed sijpelt tussen de weefsels door en bereikt de oppervlakte, waar het als een blauwe

verkleuring te zien is.

#### Behandeling:

Blaauwe plekken hoeven niet altijd direct klachten te geven, bijv. na een val waarbij je verder niet geblesseerd raakt. Maar ze kunnen ook deel uitmaken van een ernstigere blessure, zoals een flinke verstuiking. In dat geval is het goed rust te nemen.

#### Middelen:

##### *Inwendig gebruik:*

- Beperken van de zwelling en omvang van blauwe plekken en voor heling van gescheurde bloedvaatjes: **Arnica (Arn.)**. Arnica (Arn.) is het algemene middel bij kwetsuren
- Bij blauwe plekken die koud aanvoelen, gevoelig zijn voor aanraking en niet reageren op Arnica (Arn.), **Ledum (Led.)**.

##### *Uitwendig gebruik:*

**Arniflor gelei / zalf** bij blauwe plekken, als de huid onbeschadigd is, want men kan allergisch zijn voor bepaalde stoffen die in de Arnicaplant zitten, dus daarom nooit gebruiken op open wonden.

### 1.2.3 Bloedneus

Gewoonlijk ontstaat een bloedneus als gevolg van het scheuren van een klein bloedvaatje in de neus. Daarvoor kunnen verschillende oorzaken zijn: bijv. een klap of bal op de neus, grote krachtsinspanningen of uitdrogen tijdens het sporten op een zeer warme of koude dag.

N.b. Bij **regelmatig terugkerende bloedneuzen** kunnen er ook ernstiger aandoeningen ten grondslag liggen, bijv.: hoge bloeddruk, infectie, allergie, schedelbreuk, aderverkalking of vitamine C en/of kalkgebrek. Een dergelijk vermoeden kan het best worden overlegd met een homeopaat / arts. Denk ook aan bloedverdunners!

#### Behandeling:

Rustig gaan zitten en gedurende 10 minuten gebied net onder het neusbeen met 2 vingers stevig dichtdrukken.

Als de bloeding na 10 minuten niet gestopt is, moet het dichtdrukken nog eens 5 minuten herhaald worden. Waarschuw een deskundige wanneer de bloeding dan nog niet gestopt is.

#### Middelen:

##### *Inwendig gebruik:*

- Beperken van de zwelling en omvang van blauwe plekken en voor heling van gescheurde bloedvaatjes: **Arnica (Arn.)**. Arnica (Arn.) is het algemene middel bij kwetsuren

##### *Uitwendig gebruik:*

**Calemi gelei**. Op een watje in het bloedend neusgat; bloedstelpend en ontstekingsremmend.

### 1.2.4 Neusblessure

De neus bestaat uit huid, kraakbeen en dunne schotjes van bot bovenaan bij de neuswortel. Door de gehele neus lopen veel kleine bloedvaatjes. Door een klap of een bal op de neus kan in sommige gevallen meer aan de hand zijn dan alleen 'maar een bloedneus'. Het kan zijn dat het benige of het kraakbenige deel van het neustussenschot flink beschadigd is geraakt. Een gebroken neus dus. Een breuk in het neusbeentje is niet altijd eenvoudig vast te stellen. In sommige gevallen zijn de klachten in het begin gering en worden pas later heviger. Raadpleeg altijd een arts als u het idee hebt dat de neus scheef staat of als de pijn niet snel genoeg afneemt.

Bij het herhaaldelijk oplopen van een neusblessure of een gebroken neus kan misvorming van de neus ontstaan ('bokserneus').

### Behandeling:

Neusbloeding behandelen zie onder bloedneus. En raadpleeg bij twijfel een deskundige.

### Middelen:

#### *Inwendig gebruik:*

- Wanneer het aangedane deel pijnlijk, gezwollen en verkleurd is, dan is **Arnica (Arn.)** het 1<sup>e</sup> middel dat gegeven wordt. Arnica (Arn.) is het algemene middel bij kwetsuren, het beperkt de zwelling en omvang van bloeditstortingen en bevordert de heling van de gescheurde bloedvaatjes.
- Als er sprake is van een prikkende, stekende pijn, alsof er iets uitsteekt dan: **Symphytum (Symph.)** geven. Symphytum (Symph.) herstelt en versterkt het beschadigde kraakbeen/bot weefsel. Dit middel zit niet in de Helios EHBO 36 middelen kit, maar wel in de extra kit.

#### *Uitwendig gebruik:*

**Arniflor zalf:** Bij een onbeschadigde huid, in geval van kneuzing of bloeditstortingen.

## 1.2.5 Oog, blauw

Een blauw oog is één van de meest voorkomende oogblessures. Het is een kneuzing van het omringende weefsel van de oogkas. Een blauw oog is meestal het gevolg van een stomp (elleboog) of (sneeuw)bal op het oog. Over het algemeen ontstaat een blauwe verkleuring van het oog snel, doordat er veel bloedvaten rond het oog liggen en de huid los en dun is. Daardoor ziet de bloeditstorting hier ook veel donkerder uit dan ergens anders op het lichaam. In het gebied rond het oog lopen veel zenuwen, waardoor een klap of bal op het oog bijzonder pijnlijk kan zijn.

Soms blijft de schade beperkt tot een blauw oog, in ernstiger gevallen is ook de oogbal gekneusd. Daarbij kan er een bloeding in het oogwit optreden en het slachtoffer kan klagen over onscherp gezichtsvermogen. Een arts dient geraadpleegd te worden.

### Behandeling:

Vermijd druk op het oog om te voorkomen dat er vocht uit de inwendige oogbol stroomt; houd het hoofd omhoog, niet wrijven, geen drukverbanden.

Arts raadplegen wanneer er sprake is van onscherp gezichtsvermogen.

### Behandeling:

Kompres of vochtige lauwe doek met enkele druppels Hypercaltinctuur gedurende minimaal 10 minuten op het oog.

Als het kind moeite heeft met zien raadpleeg dan een arts. Zeker als het gezichtsvermogen na enige uren niet verbetert.

Ook als er sprake is van hevige pijn in het oog of als er een bloeding in het oog is opgetreden, dient een arts geraadpleegd te worden.

### Middelen:

#### *Inwendig gebruik:*

- Bij sterke zwelling (oog bijna dicht) en paarsrode verkleuring en als een koud kompres de pijn vermindert, is **Ledum (Led.)** het passend middel.
- **Arnica (Arn.)** toedienen wanneer er geen verbetering van de pijn of zwelling komt na toedienen van Ledum (Led.). Arnica (Arn.) is het algemene middel bij kwetsuren, vermindert de pijn, het beurse gevoel en de zwelling, en beperkt de omvang van bloeditstortingen, zorgt voor heling van gescheurde bloedvaatjes.
- Bij neuralgische pijnen, dat wil zeggen dat de pijn langs een zgn. lijntje schiet: **Hypericum (Hyper.)**. Hypericum (Hyper.) bevordert het herstel van het zenuwweefsel rond het oog.
- Als de oogkas niet blauw verkleurt maar wel pijn doet, en de oogbal ook pijnlijk is: **Symphytum (Symh.)** Niet aanwezig in de Helios EHBO 36 middelen kit.

## 1.2.6 Hersenschudding; klap/val op het hoofd; vacuümpompverlossing

Een hersenschudding hebben kinderen algauw. Een keer tegen een muur fietsen, van een klimtoestel vallen of met sporten het hoofd stoten; het kan maar zo een hersenschudding zijn.

Meestal valt het gelukkig mee.

Maar als het kind zich misselijk voelt, duizelig is, wazig ziet en/of flauwvalt, is de kans groot dat het een hersenschudding heeft.

Een hersenschudding is een kneuzing van het hersenvlies en het bot van de schedel. Bij een vacuümpompverlossing ontstaat ook een kneuzing van het hersenvlies en de hersenen. Aan de buitenkant zie je dan vaak een blauwe verkleuring.

### Behandeling:

Een hersenschudding heeft rust nodig. Hoofdpijn is een teken van overbelasting en moet dus serieus genomen worden. Een hersenschudding kan 3 tot 6 weken nodig hebben om te herstellen, afhankelijk van de zwaarte er van. Neem voldoende rust en laat een kind thuis. Het gebruik van Arnica kan het herstel versnellen waardoor het weer sneller naar school kan (en lekker spelen).

### Middelen:

#### *Inwendig gebruik:*

- Laat een misselijk kind niets eten of drinken. Geef **Arnica (Arn.)**; dit helpt de zwelling te beperken en vermindert de pijn. Ga naar de dokter om uit te sluiten dat het geen schedelbasisfractuur is. Als het kind duizelig is en/of flauwvalt leg je het kind op de zij (stabiele zijligging) neer zodat het zich niet nog meer bezeert. Als het dan moet overgeven zal dit makkelijk uit de mond lopen en is er geen verstikkingsgevaar.
- **Arnica(Arn.)** mag 7 dagen lang gegeven worden om eventuele complicaties (hoofdpijn, slecht geheugen of slechte concentratie) te voorkomen.
- Ook een vacuümpompverlossing bij een bevalling kan een blauwe plek geven op de schedel. In extreme gevallen zelfs een hersenschudding. Denk ook hierbij weer aan **Arnica (Arn.)**.
- Als de baby veel pijn heeft, kan er sprake zijn van een kneuzing van de ruggengraat (oprekken tijdens de bevalling door trekken met de vacuümpomp). In dit geval geef je **Hypericum (Hyper.)**

## 1.2.7 Oorblessure

Een klap of een bal op het oor kan niet altijd bijzonder pijnlijk zijn, maar door de plotselinge drukverandering in het oor kan ook het trommelvlies schade oplopen.

Als het gehoor is verminderd na de klap / stoot, breng dan een bezoek aan de huisarts
---

### Behandeling:

Na een oorblessure kan het kraakbeen van de oorschelp gaan ontsteken, met als gevolg een vervormde oorschelp ('bloemkooloor'). In de herstelfase van een oorblessure kan homeopathie helpen om een dergelijke ontsteking te voorkomen.

### Middelen:

#### *Inwendig gebruik:*

- Eerst **Arnica (Arn.)** geven om de kneuzing en de pijn te verhelpen.
- Zijn deze klachten verdwenen dan 1 x (of zo nodig nog een keer) **Symphytum (Symph.)** innemen om het herstel van het kraakbeen te ondersteunen en om ontsteking van het oorkraakbeen te voorkomen. Dit middel zit niet in de Helios EHBO 36 middelen kit, maar wel in de extra kit.

## ***Arnica Montana (Arn.)***

Valkruid.

Eerste middel bij kneuzingen, blauwe plekken.

Werkt op zachte weefsels en spieren.

### Beeld:

- Geslagen en gekneusd gevoel, elke beweging en aanraking is pijnlijk. Er is zelfs angst voor aanraking en toenadering, kijken naar de pijnlijke plek doet al pijn.
- Na het trauma zegt de patiënt dat er niets aan de hand is, het valt allemaal erg mee.
- Pas later komen de klachten.
- Vaak is het hoofd heet en zijn het lichaam en de neus koud.
- Alles waar de patiënt op ligt voelt koud en veel te hard aan. Gevoel dat het bed te hard is.
- Stijfheid en moeheid van alle ledematen.
- Gespannen en blauwpaarse huid.
- Schrik en angst als gevolg van ongevallen.
- Slaperig, verdoofd en/of bewusteloos.

Beter door:

- Liggen met het hoofd laag en uitgestrekt. Open lucht. Koud baden. Ontkleden. Veranderen van positie. Rechtop zitten.

Slechter door:

- Ongelukken. Valpartijen. Over inspanning. Aanraking. Na slaap. Beweging. Ouderdom. Alcohol. Rust en lang in dezelfde positie liggen. Vochtig koude. Neussnuiten.

### Toepassing:

- Alle verstuikingen en verrekkingen, spierpijn.
- Val op hoofd, hersenschudding.
- Bij fracturen eerst Arnica (Arn.) geven, daarna eventueel nog een ander passend middel.
- Alle gevolgen van ongevallen waarbij de mens lichamelijk en geestelijk geschokt, gekneusd is.
- Tandheelkundige ingrepen. Korrel innemen voor de ingreep en erna. Ook bij nabloedingen bij tandextracties.
- Kinkhoest in 2<sup>e</sup> stadium. Bloeding uit neus en mond, ogen bloeddoorlopen (als of gekneusd). Huilt na iedere aanval.
- Bij bevallingen; preventief om beter de persweeën op te vangen, beter te kunnen persen doordat er minder pijn gevoeld wordt. De laatste inname net voordat de navelstreng wordt doorgeknipt om voor de baby het geboortetrauma te verlichten. Wel opgelost en steeds met schudslagen.
- Voor/na operaties, korrel innemen, daarna korrel oplossen en zo vaak herhalen als nodig tegen kneuzing en pijn steeds met schudslagen.
- Beperking van zwelling en omvang van blauwe plekken en heling van gescheurde bloedvaatjes.
- Na een vliegtuigreis 1x een korrel voor het aanpassen aan het tijdsverschil.

### Toepassing uitwendig Arnicatinctuur of Arniflor:

- Verwondingen door slagen of stoten of val, bloedingen, blauwe plekken.
- Alle verstuikingen en verrekkingen, spierpijn.
- Uitwendig met tinctuur puur of in warme, natte kompressen, of Arniflor erop smeren.

### **Let op:**

Arnica (Arn.) nooit op beschadigde huid of open wond smeren, want dit kan een allergische reactie geven.

## 2 Tabellen (om te kopiëren)

Middel Klacht				

Middel Klacht				

Middel Klacht				