



Sportverzorging tijdens de wedstrijd

Wanneer gebruik je de spons en water of coldspray?

Bij de volgende letsels gebruik je water en spons of coldspray na acuut letsel op het veld:

- Op aangedane gewrichten zoals: **enkel, knie, heup, elleboog, schouder en pols.**
- Op het spierweefsel na een ``ijsbeentje``: **zijkant bovenbeen.**
- Op de overige genoemde lichaamsdelen: **voeten, handen, nek, rug en hoofd.**

Wanneer gebruik je géén spons en water of coldspray?

Bij de volgende letsels gebruik je géén water en spons of coldspray na acuut letsel op het veld:

- Bij spierletsels nooit gebruik maken van water en spons of coldspray omdat je dan de aangedane spieren nog meer aantast en het herstel belemmert. Zoals aangegeven is de enige uitzondering het bekende ``ijsbeentje``
- Bij bloedingen. De desbetreffende speler moet uit het veld in de dug-out behandeld worden met EHBO materiaal.
- Coldspray nooit gebruiken op en rond het hoofd en aangezicht.
- Kramp. Bij kramp alleen krampbestrijding uitoefenen.

Wat doe je bij spierletsel?

Bij acuut spierletsel ga je beoordelen of het zeer licht, licht, matig, zwaar, zeer zwaar letsel is.

- **Zeer licht:** spier kneden en speler kan door.
- **Licht:** Spier kneden en in overleg of speler door kan.
- **Matig:** Speler naar de dug-out en kijken hoe de speler ervoor staat. Vaak wisselen
- **Zwaar:** Speler naar de dug-out en direct wisselen. Speler of naar de verzorgingsruimte en laten beoordelen en behandelen door de sportverzorgers. Is er géén sportverzorger de speler doorverwijzen naar huisarts of fysiotherapeut.
- **Zeer zwaar:** Speler naar de verzorgingsruimte en laten beoordelen en behandelen door de sportverzorgers. Is er geen sportverzorger doorverwijzen naar huisarts, fysiotherapeut of huisartsenpost bellen.