

cijfer uit te drukken. Natuurlijk zal de wedstrijdsituatie de beste maatstaf zijn voor het individuele en het team-prestatievermogen. Toch kunnen bepaalde tests van uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid, coördinatie en vaardigheid zowel de sporter als de trainer inzicht geven in onderdelen van de trainingstoestand. Daarnaast kan een testresultaat een belangrijke motivatieprikkels opleveren!

## **EERSTE HULPVERLENING BIJ SPORT-ONGEVALLLEN (EHBSO)**

### **ICE-regel**

Over het ontstaan van blessures is reeds gesproken. Wanneer het letsel er is, kan door een goede eerste hulpverlening extra (weefsel-)schade worden voorkomen. Bij het toepassen van goede eerste hulpmaatregelen is de **ICE-regel** een eerste vereiste. Deze regel bestaat uit 4 stappen:

- Ijs 15 à 20 minuten (steeds koelen)
- Immobilisatie (niet belasten/niet bewegen)
- Compressie (drukverband) en
- Elevatie (de ledemaat hoog leggen).

### **Directe hulp**

Als trainer moet je erop toezien dat adequate eerste hulp geboden wordt door anderen of door jezelf.

Een eerste vereiste daarvoor is EHBSO-materiaal. Een sportclub moet ervoor zorgen dat in het clubgebouw altijd een uitgebreide EHBO-koffer aanwezig is. Maar als EHBSO-verlener moet je ook zelf een goed uitgeruste EHBSO-koffer hebben. Zeer belangrijk daarbij is dat je de inhoud regelmatig controleert op volledigheid en dat je na gebruik de koffer aanvult.

Daarnaast is het van belang dat een trainer in staat is een inschatting te maken of de blessure zo ernstig is dat (direct) deskundige hulp van een arts ingeroepen moet worden.

### **Vervolgbehandeling**

Na vaststelling van de blessure wordt al dan niet tot een vervolgbehandeling besloten. Nadat de blessure is behandeld en de sporter door de arts beter is verklaard, begint de revalidatie. In de tussentijd speel je als trainer een bescheiden rol, maar kun je wel bijdragen aan een goed verloop van het blessureherstel.

Daartoe is het aan te raden contact op te nemen met de behandelend arts, die kan vertellen welke belasting de speler aankan en wanneer. Op basis daarvan is het raadzaam de speler te stimuleren tot alternatieve bewegingsvormen. Hoofddoel is de algehele fitheid op peil te houden/brengen. Deze bewegingsvormen kunnen aangepaste sportspecifieke bewegingen zijn, maar ook heel andere sportvormen zoals bijvoorbeeld fietsen. Uitgangspunt is dat bij de gekozen sportvorm het geblesseerde lichaamsdeel wordt ontzien.

Vóórdat een speler weer aan de trainingen deelneemt, moet de blessure voldoende hersteld zijn. Niet alleen de arts moet de sporter beter verklaren, de sporter moet ook voldoende gerevalideerd zijn zodat hij de trainings- of wedstrijdbelasting daadwerkelijk kan verdragen. Bij de beoordeling daarvan speelt de trainer een belangrijke rol.