



Koel de kneuzing of verstuiking direct gedurende 15-20 minuten op de plaats van de blessure. Daarbij gebruik maken van koud water, een zak met ijsklontjes of een cold-pack.



Pas bij het koelen op voor bevriezing van de huid. Leg bij gebruik van een zak met ijsklontjes of een cold-pack een doekje of shirtje tussen de huid en het ijs.



Leg na het koelen een drukverband aan. Kijk bij het verbinden in de rol. Gebruik een zwachtel en verbind het getroffen lichaamsdeel volledig.



Bij letsel aan het been: leg het been hoog met behulp van bijvoorbeeld één of meer kussens op 'hart'-hoogte.

■ Het toepassen van de ICE-regel

Bij een blessure, bijvoorbeeld verzwikken van je enkel, gaat er van binnen altijd iets kapot. Door de bloeding en vochtvorming ontstaat er een zwelling. Met behulp van de ICE-regel kan je deze zwelling zoveel mogelijk beperken en herstel je sneller.

De ICE-regel bestaat uit 4 onderdelen:

- Koel direct gedurende 15 - 20 minuten op de plaats van de blessure met ijsklontjes in een plastic zakje of een cold-pack. Dit is een zakje met een gelei die koud wordt in de vriezer en dat je steeds opnieuw kan gebruiken. Leg altijd een doekje of een shirtje tussen de huid en het ijs. Hiermee

voorkom je dat de huid bevriest. Ook kun je koud water gebruiken, het liefst in een bak of emmer, maar als het niet anders kan onder de kraan. Herhaal deze koeling 3 à 4 keer op die dag. Daarnaast hebben de afzonderlijke letters van ICE nog een betekenis. Ze dienen allemaal voor hetzelfde, namelijk beperken van de zwelling en daarmee sneller herstel.

- I = immobilisatie; dit betekent stilhouden. Het geblesseerde lichaamsdeel mag niet meer gebruikt worden.

- C = compressie; dit betekent druk. Om het geblesseerde lichaamsdeel wordt een drukverband aangelegd *zonder* vette watten.

- E = elevatie; dit betekent hoogleggen/houden van het geblesseerde lichaamsdeel.