

Bij basketbal komen de volgende bloedingen veel voor:

Bloedneus.

Deze behandelt men als volgt:

- laat de speler zitten met het hoofd iets naar voren (zoals in de schrijfhouding).
- de geblesseerde speler zelf moet gedurende vijf tot tien minuten, de neusvleugels, tussen duim en wijsvinger, tegen het neusstussenschot dichtdrukken. Als de bloeding niet te stelpen is moet een arts worden geraadpleegd.



Gescheurde wenkbrauw

Deze wond gaat openstaan. Men is genoodzaakt de wondranden bij elkaar te brengen door middel van 'zwaluwstaartjes'. Deze maakt men als volgt: Een stukje kleefpleister van vijf centimeter vouwt men dubbel. Aan de vouwzijde knipt men twee driehoekjes af, waardoor een smalle verbinding overblijft. De pleister wordt ontvouwen en dwars op de wond geplakt. Er zijn waarschijnlijk meerdere staartjes nodig om de wondranden bijeen te krijgen. Binnen zes uur moet een arts de gelegenheid hebben de wond eventueel te hechten.



Schaafwonden

Een schaafwond moet men met water en zeep schoonwassen. Met een steriel gaasje dekt men de wond droog. Kleine wondjes worden niet gesteriliseerd of bedekt. Grotere schaafwonden mag men bedruppelen met een huidontsmettingsmiddel en dekt men af met een dekverband.

Hoofdwonden:

Bloedingen aan het hoofd moet men met een dek- of een wonddrukverband stelpen.

Een knietje in de dij:

Wanneer een dijbeenspier gespannen is en de knie van een medespeler komt er hard in, ontstaat een overrekking en kneuzing van de spier en tevens beschadiging van de omliggende weefsels.

Zoals bij alle onderhuidse bloedingen ontstaat pijn, zwelling en verkleuring. Beweging blijft mogelijk, maar wordt belemmerd. Na het koelen moet een drukverband zwellen voorkomen. Het been legt men hoog.

3. Verstuikingen (distorsie):

Een gewricht is slechts beperkt bewegelijk. Wanneer een gewricht omzwikt, worden de banden uitgerekt en de omliggende weefsels en bloedvaten beschadigd. Dit noemen we een verstuiking. In het meest ongunstige geval kunnen de banden ook scheuren.

Kenmerken:

- * pijn
- * zwelling en verkleuring
- * belemmering van de bewegingsmogelijkheden

Algemene hulp:

- * Houdt het bewuste gewricht ongeveer 20 minuten onder de koude kraan.
- * Geef het getroffen lichaamsdeel rust door het hoog te leggen.



- * Leg een drukverband aan, indien het lichaamsdeel niet voldoende rust gegeven kan worden.
- * Verwijs het slachtoffer zonodig naar een arts.