

Bij basketbal komen de volgende verstuikingen veel voor:

1. Enkel:

Dit letsel ontstaat vaak door verstappen of ongelukkig terechtkomen (bijvoorbeeld landen op de voet van een ander).

Hulp:

- * Als het slachtoffer hoge basketbalschoenen draagt, trekt men deze niet uit tijdens het koelen onder de kraan.



- * Voor het verbinden probeert men de voet in een 90 graden stand te brengen. Met een Cambric-zwachtel van zes of acht centimeter breed legt men een drukverband aan: de eerste slag wordt gelegd om de voorvoet, vervolgens enkele slagen omhoog, dan een slag over de hiel en daarna afwisselend onder en boven de hiel, totdat deze geheel bedekt is.
- * Leg de enkel hoog.

2. Knie

Dit gewricht kan maar in één richting bewegen: buigen en strekken. Wanneer een flinke kracht op de zijkant van het gewricht wordt uitgeoefend of wanneer de voet wordt gefixeerd en het been toch verder draait, dan kunnen de gewrichtsbanden scheuren of worden uitgerekt.

Hulp:

- * Koelen.
- * Laat de speler zitten met gebogen knie. Met een Cambric-zwachtel van acht centimeter breed legt men een drukverband aan; de eerste slag gaat midden over de knie en zet het begin van het verband vast; dan om en om een slag boven en onder de knie leggen; het verband moet om het bovenbeen eindigen en worden vastgezet.
- * Leg de knie hoog.

3. Vinger:

Wanneer een kracht (door bijvoorbeeld een bal) op een vingertop inwerkt zal deze zich door de vinger naar het minst aangespannen gewricht verplaatsen. De kracht wordt daar door het gewricht en de banden opgevangen waarbij de bandjes het meest kwetsbaar zijn.

Hulp:

- * Koelen: tien minuten onder de koude kraan.
- * Men legt een verband aan waarbij de geblesseerde vinger samen met een andere, gezonde vinger wordt ingezwachteld. Tegen irritatie wordt tussen de vingers een verbandgaas aangebracht. We gebruiken voor dit verband een Cambric-zwachtel van vier centimeter.



Ontwrichting (luxatie):

Een ontwrichting moeten we zien als een super-verstuiking, waarbij de gewrichtskop uit de gewrichtskom is geschoten. Het gewrichtskapsel en de -banden zijn hierbij gescheurd. In tegenstelling tot de 'gewone' verstuiking kan het gewricht niet meer bewogen worden en hebben de botstukken ten opzichte van elkaar een onnatuurlijke stand. Hulp: zie botbreuken.

4. Hoofdletsels

Tik tegen het hoofd:

Door een botsing of een val kan het hoofd worden beschadigd. Dit kan zowel de hersenen als de schedel of de hoofdhuid betreffen. Het belangrijkste is, om van