

# 3.1: EHBO bij letsel aan botten en gewrichten

HOE LANG DUURT DE OEFENING?	10 minuten
WAT HEB JE NODIG?	- Jas of kussen - iets kouds om de plek mee te koelen, zoals een coldpack of een zak diepvrieserwtjes - Theedoek of ander stuk stof
DIT MOET JE KUNNEN:	Deze skills heb je nodig. Kijk op je Skilltree. Heb je ze al? Kruis het hokje aan: <b>1.2:</b> Is het veilig? <b>1.4:</b> 112 bellen



1.

## Dit moet je weten:

In je lichaam zitten botten, gewrichten, spieren en pezen. Gewrichten zijn de scharnieren waarop je botten bewegen. De spieren zitten met pezen aan je botten vast.



De pezen zijn uitgerekt, dat doet pijn.

Bij het sporten of spelen gebeurt het wel eens dat je struikelt of valt. Dan kan een deel van je lichaam pijn doen, zoals je pols of been. Zou er een pees of gewricht geraakt zijn of een bot gebroken?

Voor je EHBO-skills maakt het niet uit, je moet het op dezelfde manier aanpakken. Er zijn drie dingen die je kunt doen om te helpen.



## 2. Zo doe je dat:

- **Vraag hulp.**

Bij een gebroken bot moet je altijd langs de huisarts. Als het niet helemaal duidelijk is of het gebroken of verstuikt is, dan moet je ook langs de huisarts.

- **Ondersteun de pijnlijke plek.**

Het is belangrijk dat de pijnlijke plek niet te veel beweegt. Daarom moet je de plek ondersteunen. Met een jas of een kussen kun je bijvoorbeeld een been of arm ondersteunen.

- **Koelen.**

De gewonde plek kan dik worden van het ongeluk. Dat is vervelend en doet pijn. Door iets kouds op de plek te houden, wordt de plek minder dik.



### TIP

Kijk in de Rode Kruis-app wat het verschil is tussen een botbreuk, kneuzing, verstuiking en ontwrichting.

## 3.

### Oefenen:

Jullie gaan oefenen met hulp geven bij gebroken botten of een verstuiking. Een van jullie doet alsof hij gevallen is. De ander moet hulp geven.

#### Slachtoffer:

Je hebt ergens pijn. Je mag zelf bedenken waar. Je gaat zitten of liggen zoals je gevallen bent.

#### EHBO'er:

Jij moet hulp geven. Denk aan de drie stappen.

- Eerst kijk je wat er aan de hand is en wat pijn doet.
- Heb je hulp nodig? Zoek dan iemand om te helpen of bel 112.
- Daarna ga je de plek ondersteunen. Kijk om je heen. Ligt er iets dat je kunt gebruiken als ondersteuning?
- Denk er aan dat je de plek zo min mogelijk beweegt.
- Daarna ga je de plek koelen. Zoek in jouw omgeving iets waarmee je kunt koelen. Denk er aan dat iets uit de diepvries eigenlijk te koud is voor op je huid. Het is daarom belangrijk om een schone theedoek of een ander stuk stof erom heen te doen. Als je iets kouds en een theedoek hebt, leg deze dan voorzichtig op de pijnlijke plek. Doe de oefening nog een keer, maar wissel van rol. Het slachtoffer heeft nu ergens anders pijn.



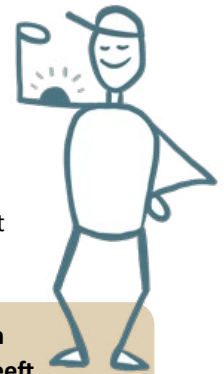
**TIP**

Soms moet iemand geopereerd worden na een botbreuk. Voor een operatie is het belangrijk dat je zo min mogelijk eet van tevoren. Geef iemand die een gebroken bot heeft daarom geen eten totdat ze bij de huisarts zijn geweest.

4.

**CHECK JE SKILLS!**

Zet een vinkje voor alles wat je nu weet en kunt. Je leerkracht kan het testen.



**Wij weten wat we moeten doen als iemand een bot gebroken heeft of iets verstuikt.**

**We kunnen de pijnlijke plek ondersteunen.**

**We kunnen de pijnlijke plek koelen.**

