

Verstuiking - Kneuzingen en onderhuidse bloedingen

Verstuiking

Wat is een verstuiking?

Wanneer de bewegingsmogelijkheden van een gewricht worden overschreden, worden de gewrichtsbanden uitgerekt of zelfs gescheurd en het gewrichtskapsel beschadigd. Dit noemt men een verstuiking. Vooral enkelverstuikingen zijn een veelvoorkomend letsel in de sport.

Waarneming

Er ontstaat een plotse pijn tijdens een verkeerde beweging van een gewricht (b.v. het 'omslaan'

van de voet, het 'omklappen' van een hand).

Het gekwetste lichaamsdeel zwelt snel op.

Blauwverkleuring ten gevolge van de inwendige bloeding treedt meestal niet onmiddellijk, maar pas later op.

Er is steeds een verminderde bruikbaarheid van het getroffen gewricht. Soms treedt die verminderde bruikbaarheid pas op na een tijdje, of verergert ze de eerste uren na het oplopen van het letsel.

Eerste hulp bij een verstuiking

ICE -regel

Raadpleeg steeds een arts, want elk letsel aan de onderhuidse weefsels moet worden beschouwd als een ernstig letsel, tot het tegendeel bewezen is.

Kneuzingen en onderhuidse bloedingen

Ontstaan wanneer weefsel gekneld raakt tussen een stomp voorwerp en het onderliggende bot. Hierdoor scheuren bloedvaten en raken spiercellen beschadigd. Het letsel is gelegen in het onderhuidse weefsel of in de daaronder gelegen spieren.

Waarnemen:

pijn, zwelling, blauwe verkleuring, stramheid, beweging verergert pijn.

Eerste hulp:

de **ICE-regel** toepassen.