

Spier- en peesblessures

Spierverrekking

- Pijn tijdens inspanning over de lengte van de hele spier.
- Blessure niet goed te lokaliseren.
- Geen bloeditstorting of zwelling.
- Bij bewegen meer pijn.

Spier- en peesscheur

- Onmiddellijke, vlijmscherpe hevige pijn op één plek.
- Bewegen zeer pijnlijk.

Acties RICE-regel

- Rust
- IJs (15-20 minuten koelen, theedoek om coldpack of koud stromend water)
- Compressie (druk op de plaats waar je pijn hebt)
- Elevatie (aangedane plek hoger leggen)

Huisarts/ziekenhuis?

- Spier niet meer kunnen bewegen en/of aanspannen vanwege ernstige pijn.
- Kuiltje op de plaats van de blessure.
- Forse bloeditstorting.

Kramp

- Tijdens of na inspanning.
- Vooral benen.
- Spier is aangespannen en voelt hard aan.
- Pijnlijk.

Acties

- Knijpen in, wrijven op en schudden van de spier.
- Rekken. Altijd voorzichtig en niet 'veren'.

Kuit rekken →



Hamstring rekken



VVC-Vught

EHBSO-Plan



**Door: Annelies Mier
Sportfysiotherapeut**

**Fysiotherapie van Bommel
073-3030000**



Gewrichtsklachten

- Bewegen aangedane gewricht gaat moeilijk en is pijnlijk.
- Blauwkleuring en zwelling mogelijk.



Acties RICE-regel

- Rust
- IJs (15-20 minuten koelen, theedoek om coldpack of koud stromend water)
- Compressie (geef druk op de plaats waar je pijn hebt)
- Elevatie (aangedane plek hoger leggen)

Huisarts/ziekenhuis?

- Direct een uitgebreide zwelling van niet alleen het gewricht.
- Bloed zichtbaar in het gewricht.
- Misvormd gewricht.
- Gewricht kan niet meer bewegen worden of je hoort kraakgeluiden.
- Ernstige pijn.

Enkel

- Koel met de schoen aan.
- Draai rustig rondjes met de tenen/voet/enkel.

Toevoeging huisarts/ziekenhuis?

- Ernstige pijn t.h.v. enkelknobbel, binnen- en/of buitenkant.
- Onmogelijk om 4 stappen te kunnen zetten.

Acties

- Drukverband aanleggen.
- Naar het ziekenhuis.



Huisartsenpost Den Bosch: 0900-8860
Jeroen Bosch Ziekenhuis: 073-5532000
Spoedeisende hulp: 073-5532700

Knie

Toevoeging huisarts/ziekenhuis?

- De knie niet verder kunnen buigen dan 90 graden.
- Onmogelijk om 4 stappen te kunnen zetten.

Acties

- Drukverband aanleggen.
- Naar het ziekenhuis.



Vingers

- Gezwollen knokkel(s).

Acties

Tape de gekneusde vinger vast aan de vinger ernaast.

