

Kneuzing en verstuiking

situatie

- ◆ eerst: alleen pijn
- ◆ daarna: zwelling
- ◆ later: blauwe verkleuring
- ◆ soms: belemmerde functie

conclusie

kneuzing of verstuiking

doel eerste hulp

verminderen pijn
voorkómen verdere zwelling

actie

- ◆ laten zitten of liggen
- ◆ geruststellen
- ◆ sieraden verwijderen
- ◆ getroffen lichaamsdeel koelen
- ◆ rust en steun:
 - been: hoogleggen
 - arm: mitella
- ◆ zo nodig professionele hulp