

**Eindtermen Certificaat Eerste Hulp bij  
Sportongevallen**

van

**Het Oranje Kruis**



© 2013

# Eindtermen Certificaat Eerste Hulp bij Sportongevallen

vastgesteld door het College van Deskundigen

## Doelgroep

Bezitters van een geldig diploma Eerste Hulp.

## Algemene doelstellingen

- kennis verkrijgen van de meest voorkomende sportletsels, hun oorzaken en gevolgen
- de gevolgen van een sportletsel beperkt houden
- eerste hulp verlenen aan sporters
- inzicht verkrijgen in de wijze waarop sportletsels kunnen worden voorkómen (primaire, secundaire en tertiaire preventie)
- op de hoogte zijn van (effectieve) blessurepreventieve maatregelen

## Eindtermen

Na het volgen van de module moet de eerstehulpverlener aan de volgende eisen voldoen om in het bezit te komen en te blijven van het certificaat Eerste Hulp bij sportongevallen.

## 1. Algemeen

Hij<sup>1</sup> kan:

- de vijf belangrijke punten bij het verlenen van eerste hulp toepassen
- uitleggen waarom een sporter soms om een andere benadering van de eerstehulpverlener vraagt dan een niet-sporter
- beoordelen of het naar zijn oordeel verantwoord is om door te sporten (herkennen van de sportmedische grens voor het wel of niet verantwoord doorsporten)
- beoordelen of al dan niet met spoed professionele hulp moet worden ingeschakeld en deze op de juiste wijze (laten) alarmeren en zo nodig assisteren en begeleiden

## 2. Sportletsels

Hij kan:

- verwoorden wat een sportletsel is, de belangrijkste oorzaken noemen en aangeven hoe het ontstaan van een sportletsel kan worden voorkómen (effectieve blessurepreventieve maatregelen)
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn
- de verschillen aangeven tussen acute en overbelastingsletsels
- omschrijven welke persoons- en omgevingsgebonden factoren een rol kunnen spelen bij sportongevallen
- uitleggen dat er een samenhang bestaat tussen letsel en tak van sport (verschil absolute aantallen en blessure-incidentie(risico)getallen)
- aangeven welke letsels het meest voorkomen en welke lichaamsdelen het meest worden getroffen

Hij is er zich van bewust dat:

- er per sport verschillende spelregels bestaan inzake het betreden van het speelveld en het verlenen van eerste hulp
- bepaalde doelgroepen een verschillende benadering vereisen, zoals verstandelijk gehandicapten, chronisch zieken en ouderen

### 3. Stoornissen in het bewustzijn

Hij kan:

- het bewustzijn beoordelen en het bewustzijnsniveau vaststellen
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn
- aangeven dat stoornissen in het bewustzijn bij het sporten soms samenhangen met chronische ziekten en uitleggen hoe dan moet worden gehandeld
- een bewustzijnsstoornis als gevolg van uitputting herkennen / vaststellen en de juiste maatregelen treffen

### 4. Stoornissen in de ademhaling

Hij kan:

- de ademhaling beoordelen
- een vrije en (gedeeltelijk) afgesloten luchtweg herkennen / vaststellen
- een normale, bedreigde, onvoldoende en afwezige ademhaling herkennen / vaststellen
- de ademhaling veiligstellen en bewaken
- uitleggen welke eerste hulp aan een sporter moet worden verleend bij ademnood, hyperventilatie en een astma-aanval en dit ook uitvoeren
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn

### 5. Stoornissen in de circulatie

Hij kan:

- een stilstand van de circulatie herkennen / vaststellen
- reanimeren bij stilstand van de circulatie
- een ernstige uitwendige bloeding stelpen
- (dreigende) shock herkennen / vaststellen
- het ontstaan of verergering van shock voorkómen
- eerste hulp verlenen bij plaatselijke doorbloedingsstoornissen (door afknellen), bij afsluiten van bloedvaten in de benen en bij het optreden van een acuut loge-syndroom
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn

### 6. Uitwendige wonden

Hij kan:

- kleine snij- en scheurwonden, schaafwonden en andere eenvoudige wonden zelf behandelen (reinigen, ontsmetten en afdekken)

- omschrijven wat de spelregels zijn betreffende bloedhygiëne in de sport
- grote of diepe wonden, verwondingen aan het gelaat en wonden als gevolg van een dieren- of mensenbeet hygiënisch afdekken in afwachting van de behandeling door professionele hulpverleners
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn
- aangeven hoe blaren kunnen worden voorkómen, hoe bij blaren moet worden gehandeld en dit ook uitvoeren
- rust en steun geven aan een gewond lichaamsdeel

## 7. Letsels van de spieren

Hij kan:

- uitleggen waarom het noodzakelijk is de spieren met name vóór en na het sporten goed te verzorgen door een warming up (opwarmen), rekoefeningen en een cooling down (afkoelen)
- omschrijven wat spierlogepijn is en hoe hierbij moet worden gehandeld
- een spierkneuzing herkennen / vaststellen en de juiste eerste hulp verlenen
- een spierscheur of zweepslag herkennen / vaststellen en de juiste eerste hulp verlenen
- aangeven wanneer professionele hulp moet worden ingeschakeld bij rugpijn of pijn in de rugspieren
- aangeven hoe moet worden gehandeld bij spierkramp en dit ook uitvoeren
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn

## 8. Peesletsels

Hij kan:

- uitleggen wat een peesscheur is, hoe deze kan ontstaan en de juiste eerste hulp verlenen
- een afgescheurde pees herkennen en eerste hulp verlenen bij een peesafscheuring aan de vinger(s)
- uitleggen wat een peesirritatie (peesontsteking) en een peesschedeontsteking zijn, hoe daarbij moet worden gehandeld en dit ook uitvoeren
- uitleggen wat een slijmbeursontsteking is, hoe deze kan ontstaan, hoe daarbij moet worden gehandeld en dat ook uitvoeren
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn

## 9. Letsels van botten en gewrichten

Hij kan:

- uitleggen wat het verschil is tussen acute- en overbelastingsletsels aan botten en gewrichten
- een verstuiking herkennen / vaststellen en de juiste eerste hulp verlenen
- een botbreuk en ontwrichting herkennen / vaststellen en de juiste eerste hulp verlenen
- eerste hulp verlenen bij acute letsels (met verlamningsverschijnselen) aan nek en rug
- eerste hulp verlenen bij letsels van de schoudergordel (ontwrichting van de schouder, verstuiking, ontwrichting of botbreuk van het sleutelbeen, overbelasting van de schouder)
- eerste hulp verlenen bij letsels van de bekkengordel

- eerste hulp verlenen bij een kneuzing of botbreuk van de ribben
- eerste hulp verlenen bij letsels aan elleboog, pols, duim en vingers
- eerste hulp verlenen bij een verdraaiing (verstuiking) van de knie, bij meniscusletsel en bij overbelastingsletsels van de knie
- eerste hulp verlenen bij een verstuiking van de enkel en bij voet- en teenletsels
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn

## 10. Letsels aan het hoofd

Hij kan:

- eerste hulp verlenen bij scherp en stomp schedelhersenletsel
- aangeven hoe moet worden gehandeld bij een botbreuk van het neusbeen en een botbreuk van het jukbeen en dit ook uitvoeren
- eerste hulp verlenen bij een blauw oog, een oogkneuzing en bevroering van het hoornvlies
- eerste hulp verlenen bij scheurverwondingen en kneuzingen aan oorlel en oorschelp
- eerste hulp verlenen bij tand- en kaakletsels en aangeven wanneer professionele hulp van een tandarts of kaakchirurg noodzakelijk is
- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn

## 11. Letsels door koude

Hij kan:

- onderkoeling en bevroering herkennen / vaststellen
- eerste hulp verlenen bij onderkoeling en bevroering

## 12. Letsels door warmte

Hij kan:

- hittekramp, hitte-uitputting en hitteberoerte herkennen/ vaststellen
- eerste hulp verlenen bij deze hitteletsels

## 13. Verband- en hulpmiddelen

Hij kan:

- omschrijven welke verband- en hulpmiddelen het best kunnen worden gebruikt bij het verlenen van eerste hulp bij sportongevallen
- uitleggen waarom het noodzakelijk is bij het beoefenen van sport goed verbandmateriaal beschikbaar te hebben
- de wettelijke richtlijnen omschrijven betreffende de eerste hulp bij sportevenementen

Hij is zich ervan bewust dat:

- de verschillende (inter)nationale sportbonden eigen richtlijnen voor dergelijke evenementen kunnen hebben

## 14. De organisatie van de eerste hulp bij sportevenementen

Hij kan:

- uitleggen waarom een goede organisatie van de eerste hulp bij sportevenementen noodzakelijk is
- aangeven dat een draaiboek moet worden samengesteld en aan welke aspecten daarin aandacht moet worden besteed

<sup>1</sup> Voor "hij", "hem", of "zijn" kan ook "zij" of "haar" worden gelezen.