

DE EHBSO KOFFER

De vorige maand hebben we de EHBSO besproken als verbijzondering van de ‘gewone’ EHBO. Betekent dit dat de EHBSO-koffer ook een andere inhoud heeft dan de EHBO-koffer?

Een van de belangrijkste verschillen met de EHBO is dat je tijdens sportwedstrijden soms moet besluiten om (therapeutisch) te tapen of te bandageren. Daarom moet je altijd voldoende tapematerialen bij je hebben. Ook worden er bij een EHBSO-koffer altijd een aantal scheermesjes geleverd om huidharen af te scheren voor het tapen. Ik ben zelf niet zo’n voorstander hiervan, omdat een sporter vaak ‘smerig’ en bezweet is door het sporten, en de kans bestaat dat je door het scheren wondjes veroorzaakt. Ik maak zelf liever gebruik van een weinig klevende hypo-allergische ondertape (underwrap) zoals bijvoorbeeld de Acrylastic tape. Deze tape is veel huidvriendelijker waardoor je veel minder huidirritaties krijgt. Wanneer je gebruik maakt van deze tape hoeft je niet meer van tevoren de huidharen af te scheren. Ook sporters die gebruik maken van preventieve tape kunnen veel beter een ondertape gebruiken, i.p.v. de veel agressievere witte tape direct op de huid te plakken. Het is vaak lastig om de tape na afloop weer van de huid te krijgen. Dit laatste probleem is eenvoudig op te lossen door gebruik te maken van een Tape-remover. Na afloop van een wedstrijd sprenkel je een beetje van dit vocht over de tape, je laat het even intrekken, en vervolgens laat de tape zich vrij gemakkelijk verwijderen zonder dat je allerlei haren meetrekt. Neem ook weer niet teveel tape mee naar wedstrijden. Vooral als je met je koffer in vochtige warme kleedkamers komt, kan de lijm op de achterzijde van de tape iets gaan ‘smelten’. Wanneer je later de koffer weer opbergt in een koude ruimte gaat de lijm voor een gedeelte ook aan de voorkant van de tape vastplakken, waardoor de kwaliteit snel achteruit gaat. Bewaar je tape voorraad dus altijd op een goede droge plek. Je moet eigenlijk nooit teveel tape op voorraad hebben, want na verloop van tijd gaat de kwaliteit toch wel achteruit. Dit geldt overigens ook voor alle andere materialen in de koffer welke steriel verpakt zijn. Heel vaak zie ik dat deze materialen ruim over de houdbaarheidsdatum zijn. Wat ook heel belangrijk in een EHBSO-koffer is zijn de koelmiddelen. Water en ijsblokjes zijn mogelijkheden om te koelen bij een acute blessure, maar vaak zijn er een aantal praktische bezwaren zoals bijv. in een sporthal waar in het veld niet met water gekoeld mag worden. Verstandig is het daarom Cold spray of Cold packs mee te nemen. Normale Cold packs moet je van tevoren invriezen, maar ook kun je een aantal instant cold packs mee nemen. Wanneer je hier een aantal keren goed in knijpt, maak je de kristallen in de cold pack kapot waardoor deze koud wordt. Nadeel is dat je zo’n Cold pack slechts eenmaal kunt gebruiken.

Handig is het ook om een doosje paracetamol (pijnstiller welke niet op de dopinglijst staat) en O.R.S.-zakjes mee te nemen wanneer het warm weer is (zie artikel over kramp in WISIN nummer van september 2001). In een moderne sportkoffer wordt ook altijd een doosje Compeed meegeleverd. Dit is een soort pleister welke ontwikkeld is om blaren te voorkomen en om pijnverlichting te geven zodra een blaas is ontstaan. Door Compeed wordt de beschadigde huid beschermt en stoot het water, vuil en bacteriën af. Je kunt Compeed dus ook preventief gebruiken wanneer je bijv. net nieuwe schoenen hebt, en weet dat je altijd op bepaalde plaatsen blaren krijgt, tot de schoenen zijn ingelopen.

Wanneer je sporters moet begeleiden op buitenlandse reizen is het ook altijd handig om in overleg met de sportarts of de huisarts de gebruikelijke medicijnen mee te nemen. Te denken valt bijv. aan naproxen als extra pijnstillers. Verder is een anti-muggenmiddel (azaron) en neusdruppels onontbeerlijk. Het is ook verstandig om bepaalde sportgels als mobilat, daktarin en zinkolie altijd bij je te hebben. Tenslotte kun je op buitenlandse reizen waar je te maken

krijgt met tijdsverschillen ook nog melatonine meenemen. Dit is een hormoon wat normaal gesproken 's nachts in je lichaam wordt geproduceerd en overdag niet. Als je dit hormoon hier inneemt wanneer je op de plaats in de wereld waar je moet sporten naar bed zou gaan dan kun je daarmee een jetleg voorkomen. Misschien is dit een handige tip als de kaatsers in de toekomst nog een keer naar Zuid Amerika moeten voor wedstrijden.

Soms moet je ook nog vindingrijk zijn als de situatie erom vraagt. Wij hebben daarom op de cursus EHBSO geleerd om ook altijd voldoende veiligheidsspelden en een paperclip en een nagelvijltje mee te nemen. De paperclip zou nodig kunnen zijn wanneer je onder je nagel een haematoom (bloeduitstorting) zou krijgen. Er is dan altijd wel iemand die een vuuraansteker bij zich heeft. Je verwarmt de paperclip en kunt vervolgens vrij eenvoudig de nagel doorboren. Een nagelvijltje zou je kunnen gebruiken wanneer je op kunstgras en op gravel wedstrijden moet spelen. Wanneer je daarop uitglijdt krijg je vaak schaafwonden met veel zand en gravel in de wond. Het is ondoenlijk om dat er allemaal met een pincet uit te halen. Wanneer je met een vijltje heel licht over de wond strijkt kun je op deze manier ook het vuil verwijderen. De wond begint dan wel meer te bloeden maar daardoor wordt de zand en gravel juist verwijderd. Zo zijn er vast nog wel veel meer huis, tuin en keukenoplossingen te bedenken wanneer je op een sportveld plotseling wordt geconfronteerd met blessures.