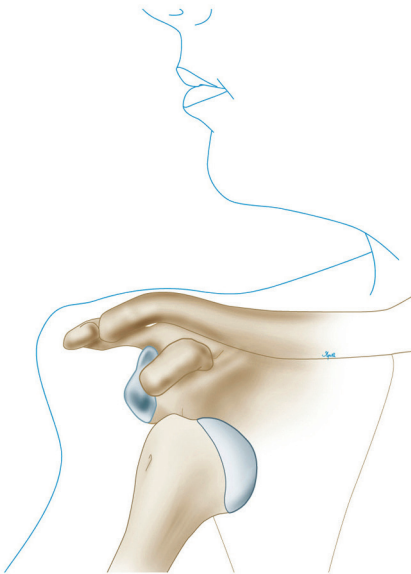


Ontwrichting

Als twee in een gewricht samenkomende botuiteinden op een abnormale manier ten opzichte van elkaar verplaatst zijn, spreken we van een ontwrichting. Bij een ontwrichting wordt het gewrichtskapsel beschadigd en scheuren de gewrichtsbanden. Het gewricht vertoont een abnormale stand.

Een ontwrichting wordt veroorzaakt door een directe kracht van buitenaf (bijvoorbeeld een slag, stoot of val) of door een draaiende kracht (torsie) die op het gewricht inwerkt. Het is dus niet verwonderlijk dat dit letsel al wel eens voorkomt tijdens judo. De gewrichten die vaak uit de kom gaan, zijn de schouder, de knieschijf, een vinger of teen, de kaak, de heup.

De zachte weefsels in de buurt (bijvoorbeeld bloedvaten, zenuwen of pezen) kunnen gekneld of beschadigd raken. Als er bij de ontwrichting een wonde ontstaat, spreken we van een open ontwrichting.



Als je eerste hulp verleent, kan je niet altijd het verschil zien tussen een breuk, een ontwrichting of andere letsels. Bovendien kan een combinatie van een breuk met een ontwrichting optreden (fractuurluxatie). Bij twijfel ga je daarom best uit van de ergste situatie.

Wat stel je vast?

- Het gewricht vertoont een abnormale stand en is meestal zeer pijnlijk.
- De normale beweging van het gewricht kan niet meer uitgevoerd worden.
- Andere symptomen die je bij een ontwrichting kan vaststellen, zijn zwelling en blauwverkleuring. Bij een open ontwrichting, zie je ook een wonde met bloedverlies en eventueel zichtbare botfragmenten.

Wat doe je?

- Adviseer het slachtoffer om het getroffen gewricht zo weinig mogelijk te bewegen.
 - vraag hem om zelf de arm stil te houden tegen de borst;
 - laat hem niet op het pijnlijke been steunen.
- Beweeg het lidmaat zo weinig mogelijk bij de hulpverlening. Zet **NOOIT** een gewricht in een abnormale stand opnieuw recht.
- Om de zwelling enigszins te beperken, kan je - in afwachting van gespecialiseerde hulp - koelen met ijsblokjes in een zakje water. Doe dit niet bij een open ontwrichting. Leg nooit rechtstreeks ijs op de huid om vriesletsels te voorkomen.



- Trek wegwerphandschoenen aan bij het stellen van een eventuele ernstige bloeding bij een open ontwrichting. Stelpen doe je door rechtstreeks op de wonde te drukken. Beweeg hierbij het lidmaat niet!
- Dek een open ontwrichting met een steriel kompres af.

Surf voor meer informatie naar www.rodekruis.be of neem contact op met de Rode Kruisafdeling in je buurt.

© Rode Kruis-Vlaanderen

Paraat. Altijd, overal.



Wet op de privacy: De Vlaamse Judofederatie respecteert strikt de wet op de privacy (wet van 8 december 1992) tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer gewijzigd door de wet van 11 december 1998 (staatsblad 18 maart 1993 en 3 februari 1999).

Alle persoonsgegevens worden enkel verzameld en verwerkt om de ledenadministratie en doelgerichte communicatie met de leden van de Vlaamse Judofederatie vzw, Lange Akker 10 te 9240 Zele mogelijk te maken.