

## Stappenplan 86 EHBO: een kneuzing of verstuiking verzorgen

Dit stappenplan kan ook gebruikt worden om een steunverband aan te leggen. Stap 4 kun je dan overslaan.

### VOORBEREIDEN



1. Pas de ABCDE-methodiek toe.
2. Verzamel het volgende:
  - een dunne doek
  - coldpack of een zak ijsklontjes met water
  - ideaal zwachtel
  - kleefpleister
  - verbandschaar.

### UITVOEREN



3. Koel het pijnlijke lichaamsdeel tien minuten:
  - Leg een dunne doek over het pijnlijke lichaamsdeel.
  - Leg het coldpack of de zak ijsklontjes met water op de doek. De doek voorkomt dat de huid beschadigt door de kou.

**Let op!** Het koelen mag ook met koud stromend water. Laat het slachtoffer tijdens het koelen niet alleen. De combinatie pijn en kou kan ervoor zorgen dat hij een flauwte krijgt. Stop met koelen wanneer het slachtoffer meer pijn krijgt. Leg na het koelen een steunverband aan. Verwijder het steunverband als het slachtoffer meer pijn krijgt.

4. Zorg dat de pols of enkel van het slachtoffer vrij ligt bij het aanleggen van een steunverband:
  - Bij een pols: leg de arm op een tafel met de hand over de tafelrand.
  - Bij een enkel: leg het been op een tafel met de voet over de tafelrand.

### 5. Pak de ideaal zwachtel:



Zwachtelen enkel	Zwachtelen pols
<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd de zwachtel zo vast dat je in de rol kunt kijken.</li><li>• Wikkel de zwachtel richting het hart.</li><li>• Leg de eerste slag rondom de voorvoet, meteen achter de tenen.</li><li>• Ga met twee of drie slagen richting de hiel. Zorg ervoor dat elke volgende slag grotendeels over de eerdere slag gaat.</li><li>• Leg één slag midden over de hiel. Leg daarna een slag onder en een slag boven de hiel. Herhaal dit enkele keren.</li><li>• Trek de zwachtel licht aan. Zorg ervoor dat je voldoende druk uitoefent zonder de voet af te knellen.</li><li>• Zet de zwachtel vast met een stukje kleefpleister.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd de zwachtel zo vast dat je in de rol kunt kijken.</li><li>• Wikkel de zwachtel richting het hart.</li><li>• Leg de eerste slag bij de hand net onder de vingertoppen.</li><li>• Ga met twee of drie slagen richting de pols. Zorg ervoor dat elke volgende slag grotendeels over de eerdere slag gaat.</li><li>• Maak twee slagen boven en onder de duim.</li><li>• Eindig met enkele slagen rondom de onderarm.</li><li>• Trek de zwachtel licht aan. Zorg ervoor dat je voldoende druk uitoefent zonder de hand af te knellen.</li><li>• Zet de zwachtel vast met een stukje kleefpleister.</li></ul>

### NAZORG

6. Controleer het resultaat: verwijder de zwachtel als het slachtoffer meer pijn krijgt. Verwijder de zwachtel ook wanneer de vingers wit of blauw worden. Vraag hoe het slachtoffer zich voelt.
7. Plaats de materialen die over zijn terug in de verbandtrommel. Gooi het afvalmateriaal weg.
8. Vul de verbandtrommel bij.