

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 1 - De luchtwegen vrij maken door het kaakgewricht naar voren te duwen

1. Kniel achter het hoofd van de gewonde en ondersteun het hoofd met MILS (zie verder).
2. Plaats beide duimen op de jukbeenderen van de gewonde.
3. Plaats de wijsvingers en de middenvingers achter de hoek van het kaakgewricht.
4. Til voorzichtig de kaak naar voren – ervoor zorgend dat het hoofd en de nek minimaal bewegen.
5. Beoordeel de geluiden van de luchtwegen opnieuw.
6. Als je loslaat, zullen de luchtwegen opnieuw blokkeren.



De strategie van het kaakgewricht naar voren te duwen om de luchtwegen vrij te maken.

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 2 - De luchtwegen vrij maken. Head tilt/chin lift – hoofd kantelen/kin omhoog heffen (niet gebruiken bij een vermoeden van een hoofd- of nekletsel)

1. Kniel naast het hoofd en de nek van het slachtoffer.
2. Plaats een hand dwars over het voorhoofd van het slachtoffer.
3. Plaats twee vingers van de andere hand onder de kin.
4. Hef de kin omhoog terwijl je het voorhoofd stabiliseert – en dus het hoofd naar achteren kantelt.
5. Kijk in de mond en beoordeel de geluiden van de luchtwegen.

Met je vingers in de mond grijpen naar de glibberige tong zal niet helpen om de luchtwegen vrij te maken en de situatie eigenlijk zelfs verergeren. **Doe het niet!**



Head tilt/chin lift-strategie - Hoofd kantelen/kin omhoog heffen om de luchtwegen vrij te maken (niet gebruiken bij een hoofd- of nekletsel)

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 3 - Draaimanoeuvre in een noodsituatie in de stijl van HAINES

1. Plaats de dichtstbijzijnde hand van de speler op zijn borstkas/
2. Leg de andere arm naast het hoofd van de speler.
3. Leg je hand onder het hoofd van de speler.
4. Leg je tweede hand op de dichtstbijzijnde schouder of bovenarm van de speler.
5. Rol het slachtoffer weg van je terwijl je zijn hoofd ondersteunt en kantel het hoofd naar omlaag.
6. Laat vloeistoffen wegvloeien door de zwaartekracht.
7. Rol de speler terug naar zijn oorspronkelijke positie.
8. Onderzoek en evalueer de toestand van de luchtwegen opnieuw.



***Draaibeweging in een noodsituatie met het HAINES manoeuvre waarbij
braaksel de luchtwegen blokkeert***

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 4 - Manuele stabilisatie van het hoofd en de nek op één rechte lijn (MILS)

1. Kniel achter het hoofd of ga erachter liggen.
2. Plaats één hand aan elke kant van het hoofd.
3. Probeer de oren niet volledig te bedekken.
4. Beoordeel verder de situatie met het DR ABC.
5. Geef de speler de instructie om het hoofd niet te bewegen.



Manuele stabilisatie van het hoofd en de nek op één rechte lijn (MILS)

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 5 - HAINES noodrolbeweging (gezicht naar beneden)

1. Stop met MILS.
2. Kniel naast het slachtoffer ter hoogte van zijn bovenrug.
3. Til de dichtstbijzijnde arm op zodat deze naast het hoofd ligt.
4. Ondersteun het hoofd met je hand.
5. Plaats je andere hand op de verst gelegen heup of schouder.
6. Ondersteun het hoofd terwijl je de heup naar je toetrekt. Het slachtoffer zal eerst op zijn zij draaien en daarna op zijn rug.
7. Herhaal het DR ABC, overweeg om MILS toe te passen en om een manoeuvre uit te voeren om de luchtwegen vrij te maken, bijvoorbeeld MILS.
8. Schreeuw zo nodig om hulp.



Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 6 - HAINES noodrolbeweging (gezicht naar boven en mogelijk geblokkeerde luchtwegen – braaksel)

1. Stop met MILS.
2. Kniel naast het slachtoffer ter hoogte van zijn bovenrug.
3. Til de arm die het verst van jou ligt op en leg hem naast het hoofd.
4. Leg de andere arm van het slachtoffer dicht bij de borstkas.
5. Ondersteun het hoofd met je hand.
6. Plaats je andere hand op de heup of de schouder het dichtst bij jou.
7. Ondersteun het hoofd terwijl je het slachtoffer van je weg en op zijn zij rolt. Ondersteun het lichaam van het slachtoffer met je knieën en maak de luchtwegen vrij.
8. Herhaal het DR ABC, overweeg om MILS toe te passen en een manoeuvre om de luchtwegen vrij te maken, bijvoorbeeld MILS.
9. Schreeuw zo nodig om hulp.



HAINES noodrolbeweging

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 7 - HAINES stabiele zijligging (met het gezicht naar boven)

1. Stop met MILS
2. Kniel naast het slachtoffer ter hoogte van de onderrug.
3. Leg de dichtstbijzijnde arm naast het hoofd.
4. Buig de knie die het verst van je is zodat deze kan dienen als hefboom.
5. Ondersteun het hoofd met je hand.
6. Plaats je andere hand op de gebogen knie.
7. Ondersteun het hoofd terwijl je de knie naar je toetrekt en het slachtoffer op zijn zij rolt.
8. Gebruik de gebogen knie en de bovenste arm om het slachtoffer in de zijligging vast te klemmen.
9. Herhaal het DR ABC, overweeg om MILS toe te passen en om een manoeuvre uit te voeren om de luchtwegen vrij te maken, bijvoorbeeld MILS.
10. Schreeuw zo nodig om hulp.



***Stap 1: Kniel naast het slachtoffer.
Leg de arm het dichtst bij jou naast het hoofd.***



Stap 2: Ondersteun het hoofd en rol het slachtoffer op zijn zij door aan de knie het verst van jou te trekken



Stap 3: Ondersteun het gewicht van het slachtoffer met de gebogen knie en plaats een hand onder de kaak. Zorg ervoor dat het hoofd naar achteren is gekanteld en dat het slachtoffer normaal ademhaalt

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 8 - Gecontroleerde rolbeweging

1. De hoofdhulpverlener plaatst zich achter het hoofd en past MILS toe (als het slachtoffer met het gezicht naar beneden ligt, kruis de handen dan).
2. De grootste hulpverlener plaatst zich ter hoogte van de bovenrug.
3. De kleinste hulpverlener plaatst zich ter hoogte van de dijen.
4. De andere hulpverlener plaatst zich ter hoogte van het achterwerk.
5. "3 handen er bovenop, 3 handen eronder"- techniek.
6. De hoofdhulpverlener geeft duidelijke instructies – "Iedereen klaar om te rollen, en rollen."
7. Bij het horen van deze instructie, rolt iedereen het slachtoffer op zijn rug in de richting van de hulpverleners.
8. Herhaal de beoordeling met het DR ABC en blijf MILS toepassen. Overweeg om de onderkaak naar voren te duwen als het slachtoffer bewusteloos lijkt.



Gecontroleerde rolbeweging

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 9 - Hartmassage geven

1. Kniel naast het slachtoffer.
2. Plaats de palm van één hand in het midden van de borstkas/op de onderste helft van het borstbeen.
3. Plaats de palm van de andere hand bovenop de eerste hand.
4. Haak je vingers in elkaar. Zorg ervoor dat je alleen duwt op het borstbeen en niet op de ribben of de bovenkant van de maag.
5. Plaats jezelf verticaal bovenop de borstkas en duw met gestrekte armen 5-6 centimeter naar beneden.
6. Laat na elke compressie, de druk los, maar behoud contact met de huid. Herhaal 30 keer tegen een tempo van 100 tot 120 slagen per minuut (ongeveer 2 per seconde).
7. Het induwen en het laten terugkomen van de borstkas moet ongeveer evenlang duren.



DUW HARD, DUW SNEL, STOP NIET



Plaats je handen in het midden van de borstkas voor hartmassage

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 10 - Beademingen uitvoeren

1. Maak de luchtwegen vrij na 30 compressies door het hoofd naar achteren te kantelen en de kin op te heffen.
2. Knijp in het zachte gedeelte van de neus van het slachtoffer – plaats hierbij de duim en de wijsvinger op het voorhoofd van het slachtoffer.
3. Blijf de kin op heffen maar open de mond.
4. Haal zelf normaal adem en plaats je lippen over die van het slachtoffer zodat er geen lucht kan ontsnappen.
5. Blaas rustig in de mond voor ongeveer 1 seconde totdat de borstkas omhoog komt.
6. Haal je mond weg terwijl het hoofd gekanteld en de kin opgehoofd blijft en kijk terwijl de borstkas van het slachtoffer omlaag gaat.
7. Herhaal dit voor de tweede beademing. De twee beademingen moeten uitgevoerd worden in minder dan 5 seconden.
8. Plaats daarna onmiddellijk, zonder wachten, je handen opnieuw op de borstkas en geef 30 compressies. Herhaal daarna de beademingen opnieuw.



Mouth-to-mouth ventilation

Eerstehulpverlening bij Rugby

Vaardigheid 11 - Een beademingsmasker gebruiken

1. Open het apparaat en vouw het middelste gedeelte open.
2. Bevestig de filter aan het smalste gedeelte van het masker.
3. Plaats het masker over de mond en de neus en zorg ervoor dat het smalste gedeelte de neus bedekt.
4. Plaats je vingers onder de kaaklijn terwijl je met je duimen het masker op de jukbeenderen houdt.
5. Trek de kaak naar voren – in de richting van het masker, dit helpt om de luchtwegen vrij te maken.
6. Gebruik dezelfde beademingstechniek zoals eerder werd beschreven.



Beademingen met een beademingsmasker