



K.S.V. OUDENAARDE JEUGD



DE PRICE-REGEL

Wat is de PRICE-regel?

De algemeen aanvaarde standaardprocedure voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels (verstuiking, kneuzing, spier- en peesscheuren, verrekking) kan worden samengevat in één sleutelwoord: PRICE.

De **PRICE-regel** is een letterwoord waarbij een deel van het woord (ICE) als elke letter afzonderlijk een betekenis heeft. ICE is het Engelse woord voor ijs. Dit betekent dat we als eerste stap steeds intensief moeten koelen. Elke letter op zich heeft ook een betekenis in de methode, namelijk:

P staat voor protection (herkennen, blessure beschermen)

R rust stop met sporten

I staat voor immobilisatie (onbeweeglijk maken)

C staat voor compressie (drukverband)

E staat voor elevatie (hoogstand getroffen lichaamsdeel).

Het doel van deze eerste hulp is:

- verdere beschadiging van de gekwetste weefsels voorkomen;
- de reactie van het lichaam beperken: zwelling beperken, inwendige bloeding beperken en pijnstilling.

Je kan dus besluiten dat het toepassen van de ICE-regel helpt om de revalidatie te verkorten. Want: hoe sneller de ontzwellung en hoe kleiner de bloeduitstorting, hoe sneller het herstel.

- **Protection : Herken de blessure !!!**

Belangrijk ter voorkoming van ergere blessures.

- Hoe is de blessure ontstaan : trap, blokkage, val op de rug enz...
- Wat zijn de zichtbare letsels : schaafwonde, zwelling
- Reactie van het slachtoffer : uiten van pijn enz....

- **Rust en raadpleeg gespecialiseerde hulp**

Stop zeker met sportbeoefening en raadpleeg een arts als:

- de pijn niet weggaat na eerstehulpverlening naast het veld;
- het geblesseerde lichaamsdeel direct opzwellt;
- men iets heeft horen knappen of kraken;

- de vorm/stand heel duidelijk afwijkt;
- de sporter het geblesseerde lichaamsdeel niet kan steunen, of niet kan gebruiken, zelfs niet na eerstehulpverlening op het veld.

Werkwijze ICE-regel

- **Koel** : direct gedurende 10-15 minuten op de plaats van het letsel. Maak daarbij gebruik van koud water, een zak met ijs-blok-jes of een Cold Pack. Pas bij het koelen op voor bevriezing van de huid: leg een doekje tussen de huid en het ijs. Het doekje dat tussen het ijs en de huid wordt aangebracht mag lichtjes worden bevochtigd. Op deze wijze vindt de koudegeleiding doorheen de doek vlotter plaats.



Foto: pas bij het koelen op voor vrieswonden

- **Immobilisatie**: hou het lidmaat onbeweeglijk
Het gekwetste lichaamsdeel mag in geen geval nog belast worden. Draag of ondersteun het slachtoffer als hij moet verplaatst worden; het gekwetste lichaamsdeel moet zoveel mogelijk onbeweeglijk gehouden worden. Leg een immobiliserend verband aan naargelang de mogelijkheden en de plaats van de kwetsuur.



Foto: het slachtoffer kan lopen met de steun van één hulpverlener



Foto: het slachtoffer kan niet lopen met steun, maak een geïmproviseerde stoel

met 2 hulpverleners

- **Compressie:** leg een drukverband aan
Het aanleggen van een drukverband heeft tot doel de gewrichten te ondersteunen en te immobiliseren of de zwelling te beperken. Gebruik een elastische zwachtel en verbind het getroffen lichaams-deel volledig. Controleer of het drukverband niet te strak zit.



Foto: leg een drukverband samen met het coldpack

- **Elevatie:** laat het lidmaat in hoogstand rusten
Elevatie of hoogstand wil zeggen dat men het getroffen lidmaat ondersteunt zodat het hoger komt. Met hoogstand bedoelen we alleszins hoger dan horizontaal, liefst boven harthoogte. Het doel van de hoogstand is de bloedtoevoer in het getroffen lichaamsdeel te verminderen en de bloedafvoer te vermeerderen. Daardoor kan de zwelling gemakkelijker wegtrekken.



Foto: dijbeen in hoogstand