

Protocollen bij te verwachten letsels bij Elfstedentochten

Met adviezen van

R. Buimer

Oogarts MCL

en

Dr. J.S. de Graaf

Traumachirurg MCL

door

Bob Velthuis

Instructeur Eerste Hulp

Bevroren ogen

- Inleiding en achtergronden
- Preventie en Eerste Hulp
- Adviezen

Oogletsels

- vertroebeling hoornvlies
=> grijze verkleuring van de onderhelft door koude wind
- Onder de 15° C vertroebeling
- Geen pijn, wel wazig zien.
- => Niet wrijven!
- Verdwijnt spontaan na enkele uren tot dagen in kamertemperatuur.



Oogletsel

- A. Prikkeling
- B. Bevriezing van het hoornvlies

Oogletsel

- Prikkeling geeft zanderig gevoel door:
- Afkoeling
- Stof
- Koude wind
- Uitdroging door onvoldoende knipperen
- Wazig zien hoort hier niet bij. Wel rode ogen.

Oogletsel

- Eerste Hulp:
- Oogdruppels
- Oogzalf (let op visus problemen)
- Skibril met lichte glazen dragen
- Verbied om in de ogen te wrijven
- Laat veel met de ogen knipperen

Hoornvlies vertroebeling

- Gevolg=> Wazig zien
- Halo's
- Advies:
- Sportbril



Bevriezing van het hoornvlies

- Symptomen:
- (soms) pijnlijk
- Wazig zien door zwelling van het hoornvlies
- Ringen zien om lampen
- Grijs verkleuring van het hoornvlies
- Soms een liggend grijs half maantje zichtbaar over onderste helft van de iris



Bevriezing van het hoornvlies

- Eerste Hulp:
- Oogdruppels
- Oogzalf (let op visus problemen)
- Verbod in de ogen te wrijven
- Veel met de ogen knipperen

Bevriezing van het hoornvlies

- Adviezen:
- Bij pijn => consult oogarts
- Skibril met lichte glazen dragen
- Liever geen verdovende oogdruppels geven
- Wazig zien=> Stop!
- N.B. Wijzen op:
- Klachten volgende dag niet over=> ga naar huisarts of oogarts.

Ernstige bevriezingen

- Symptomen:
- Duidelijk grijs hoornvlies
- Oppervlak los of geplooid
- Zeer pijnlijk
- Wazig zien

Ernstige bevroezingen

- Eerste Hulp:
- Pijnstillende oogdruppels
- Oogzalf
- Steriel afdekken
- Alleen in de ogen wrijven met de ellebogen
- Naar oogarts
- N.B. Bij perforatie, alleen steriel afdekken

Preventie

- Niet-getinte wintersportbril met luchtcirculatie

Eerste Hulp.

- Schaatser enige tijd in de warmte brengen
- Een poosje de ogen sluiten
- Kunsttranen geven op lichaamstemperatuur
- (bij herhaald gebruik ??? Schadelijke effecten)
- Geldt ook voor antibiotische oogzalf

Eerste Hulp

- Erg pijnlijke ogen(o.a. sneeuwblindheid)
 - => eenmalig verdovende oogdruppels
 - => naar spoedeisende hulp of oogarts
-
- Advies bij verminderd gezichtsvermogen:
 - Stop!

Overig letsel

- Snij- en barstwonden
- Kleine wonden:
 - => steristrip of zwaluwstaart
 - => steriel afdekken
- Grotere wonden:
 - => naar arts voor wondhechting
- N.B.: Denk aan Tetanusinjectie

Blaren

- Reinig met kamferspiritus
- Desinfecteer de blaar
- Prik blaar door en verwijder vocht met wattenstaafje en met steriel gaasje vocht rollen.
- Ontsmetten
- Dakpansgewijs afdekken met kleefpleister (2,5 cm).
- Nawrijven met talkpoeder.
- (zie: Blaarbehandeling Friesland en EHBO bij wandelletsels)



Blaren

- Preventief:
- Goed passende ingereden schaatsen en gladzittende sokken.
- Eventueel hiel afplakken met sporttape of second skin.
- Vastmaken veters:
- Gebruik niet te lange veters
- Rijg kruislings van onderaf, zonder te knellen.

Onderkoeling

- Kerntemperatuur is $< 35^{\circ} \text{C}$
- Lichte onderkoeling
- Ernstige onderkoeling

Lichte onderkoeling

- 36 – 34 ° C :
- Bleke huid
- Vermoeid
- Rillen
- Vaak verward.
- Vermoeid
- Bewustzijn kan dalen



Eerste Hulp

- Warme beschutte omgeving
- Eventuele natte kleding verwijderen
- Opwarmen d.m.v. deken en of warm drinken
- ?? Arts raadplegen



Ernstige onderkoeling

- 34 – 33° C : Verward en gedesoriënteerd.
- 33 – 31° C : Geheugenstoornis, spierstijfheid en het rillen stopt.
- 31 - 30° C : Gedaald bewustzijn
- 30 - 28° C : Bewusteloosheid
- 28 - 25° C : Kamerfibrilleren
- < 25° C : Hartactie stopt, dood

Eerste Hulp

- Warme beschutte omgeving
- Eventuele natte kleding verwijderen zonder bewegen
- Voorkom verdere afkoeling en warm niet actief op.
- Wikkel in een deken of een isolatiedeken
- Vitale functies controleren
- Professionele hulp
- !! Vervoer indien noodzakelijk: Horizontaal!!

Bevriezing

- 1^e graads
- 2^e graads
- 3^e graads

1^e graads

- Symptomen:
- Huid is bleekgrijs
- Pijnlijk
- Na ontdooien:
- Rood tot violet
- Eerste Hulp:
- Voorkom verdere afkoeling
- Warm de bevroren lichaamsdelen op met warm water
- 20-30 minuten

2^e graads

- Symptomen:
- Blaren, gevuld met bloederig vocht
- Zeer pijnlijk
- Eerste Hulp:
- Opwarmen
- Laat blaren heel en dek ze af
- Professionele hulp

3^e graads

- Symptomen:
- Huid is spierwit
- Gevoelloos
- Eerste Hulp:
- Opwarmen
- Professionele hulp

Preventief

- Vermijd, met natte handen, bevroren materialen
- Draag beschermingsmiddelen geschikt voor koude omstandigheden
- Advies: Niet roken en geen alcohol.

Algemene adviezen

- Op de website van de Elfstedenvereniging over preventie m.b.t.:
- Kleding
- Vochtintake
- Voeding
- Wintersportbril
- Verminderd gezichtsvermogen

Algemene adviezen

- Wanneer rijders adviseren te stoppen?
- o.a.:
- Het gezichtsvermogen is sterk verminderd
- Gebroken ledematen
- Letsel, welke bij doorgaan zal verergeren
- Hersenschudding
- Dronkenschap
- Bij kans op bewustzijnsvermindering
- Gebruik je gezonde verstand

Praktische adviezen

- Zijn ook te vinden op internet.
- www.weissensee.nl/weissensee2011/geschiedenis/bevriezingsverschijnselen
- www.shesports.nl/artikel/158/pas-op-voor-bevriezing.html
- www.meteolink.nl/januari-historie.html
- www.xead.nl/hoe-overleef-ik-de-elfstedentocht-1963-
- www.trouw.nl/tr/nl/5009/Archief/archief/article/detail/2756506/1007/01/06/EHBO-speurt-naar-ogen-met-bevroren-maantjes.dhtml

Tot slot

- Bij twijfel:
- Neem contact op met de (oog)arts
- Laat de EHBO-post niet “vollopen” met gestopte deelnemers

Dank

SUCCESS!



**ECHE WINTER
GRAAG
ZO ÉÉN WAARBIJ
HET NOORDEN
GEISOLEERD RAAKT
EN TOT DIEP
IN MAART DE
ELFSTEDEN WORDT
GESCHAATST**

Loesje

POSTBUS 1945
6801 ZA ARNHEM