

NEK- EN RUGLETSELS IN ZWEMBADEN

INLEIDING

De evolutie van 'zwem'-baden naar 'recreatie'-baden heeft ook een evolutie in de aard van kwetsuren met zich meegebracht. Met de toename van glijbanen en springplanken is de kans op nek- en rugletsels toegenomen.

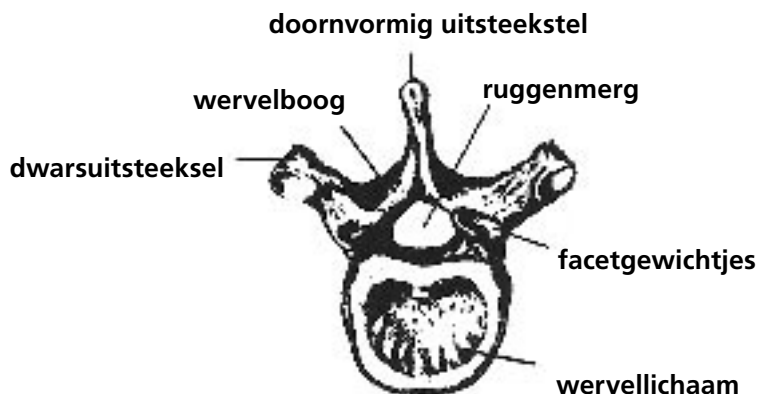


Verschillende recreatiebaden treden preventief op om nek- en rugletsels te voorkomen (verbod om van de kant in het water te duiken, het plaatsen van startlichtjes aan de glijbanen zodat de zwemmers voldoende afstand ten opzichte van elkaar bewaren,...). Controle hierop en het gepast optreden van de redders kan dus heel wat ongevallen voorkomen.

ANATOMIE VAN DE

RUGGENGRAAT

De **ruggengraat** dient voor de ondersteuning van het lichaam en voor de bescherming van de zenuwbanen die vanuit de hersenen naar het lichaam lopen en omgekeerd. De ruggengraat is een kolom die bestaat uit 24 wervels die op elkaar geplaatst zijn en eindigen in het heiligbeen en de staartbeentjes. Tussen elke wervel bevindt er zich een discus of tussenwervelschijf. Deze discussen zorgen ervoor dat de ruggengraat een beperkte bewegingsvrijheid heeft en dat schokken opgevangen worden.



Het **ruggenmerg** bestaat uit zenuwweefsel en verbindt de hersenen met de rest van het lichaam door middel van zenuwen. Het ruggenmerg heeft dus een belangrijke functie in het doorgeven van informatie.

SYMPTOMEN VAN NEK- EN

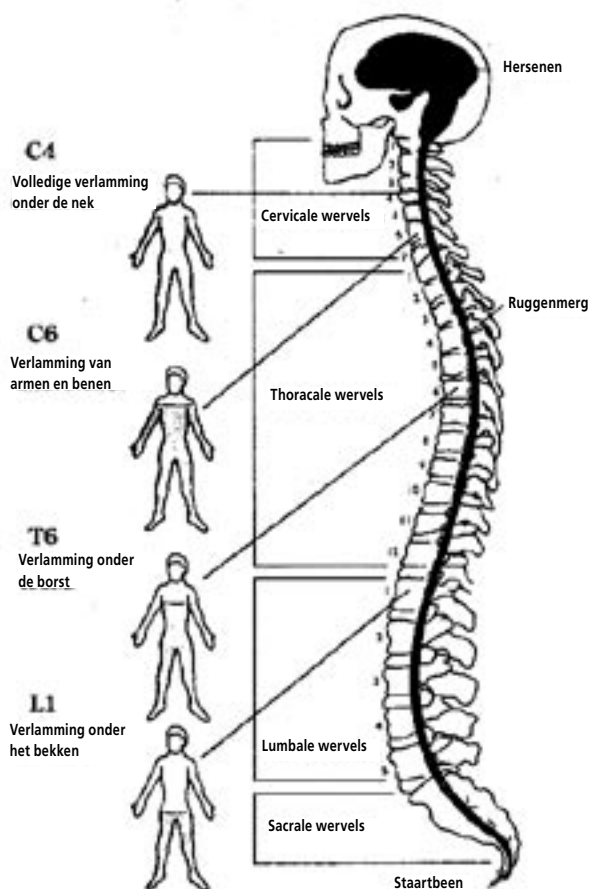
RUGLETSELS

Het is belangrijk te weten dat schade aan de ruggengraat kan leiden tot tijdelijke of permanente verlamming. Voorzichtige behandeling bij het opheffen en vervoeren

van de slachtoffers zijn van essentieel belang bij een nek- of rugletsel.

SYMPTOMEN:

- **Pijn:** pijn in de nek of rug door de impact.
- **Onmacht** om een lidmaat te bewegen.
- **Geen gevoel** of tintelingen in de ledematen.
- **Desoriëntatie** en verwarring



DE AARD VAN NEK- EN

RUGLETSELS

WERVEL DISLOCATIES

De ruggengraat is een verzameling van wervels die door ligamenten worden samen gehouden. Wanneer een ligament een wervel niet meer op zijn plaats kan houden omwille van een plotse impact, verschuiven de wervels ten opzichte van elkaar. Hierdoor kunnen het ruggenmerg en zenuwbanen geraakt of gekneld worden. Mogelijk kan de wervel terug op zijn plaats springen of hij kan blokkeren in de foutieve positie. Het slachtoffer dient voorzichtig en in een neutrale positie (horizontaal) vervoerd te worden zodat er geen zenuwbanen gekneld worden.

WERVELBREUKEN

Door een zware impact kan een wervel ook barsten. De wervel kan na de breuk in zijn natuurlijke positie blijven staan of hij kan verschuiven waardoor er zenuwbanen kunnen geraakt worden.

Een probleem bij het behandelen van een nek- of rugletsel is dat men niet zeker weet waar het letsel gelokaliseerd is. Daarom moet steeds het hoofd én de rest van het lichaam geïmmobiliseerd en ondersteund worden. Tijdens de redding en het verwijderen uit het water, moet het slachtoffer steeds in een horizontale positie gehouden worden zodat de belasting van de ruggengraat minimaal is. De rug en de hals worden geïmmobiliseerd zodat de wervels niet ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Hoe hoger de locatie van het trauma, hoe groter de mogelijke verlamingsoppervlakte. Een ernstig nekletsel kan leiden tot een volledige verlamming, terwijl een letsel ter hoogte van het bekken kan leiden tot verlamming van de benen.



REDDING VAN EEN SLACHTOFFER

MET NEK- OF RUGLETSEL

Prioriteit is het redden van een leven, dus moet het slachtoffer dat met het gezicht in het water ligt, eerst omgedraaid worden zodat het hoofd opwaarts is. Wanneer het slachtoffer niet ademt moet er mond- op mondbeademing toegepast worden.

Wanneer men een nek- of rugletsel vermoedt, moet eerst de omgeving vrijgemaakt worden van andere zwemmers. Vervolgens wordt het slachtoffer benaderd en omgedraaid.



REDDING IN DIEP WATER

De **Vice-grip**: ga voorzichtig te water, benader het slachtoffer en beveilig het hoofd, de nek en de romp met de vice-grip (foto 1).

Breng één hand onder het slachtoffer, fixeer met de hand de kin en plaats de bovenarm recht op het sternum (borstbeen). Plaats de andere bovenarm op de rug van het slachtoffer in de lengte van de ruggengraat en fixeer het achterhoofd met gespreide vingers.

De redder draait vervolgens onder het slachtoffer door (rugwaarts) waardoor deze met het hoofd boven water komt te liggen (foto 2).



Vervolgens neemt een tweede redder het hoofd over, zonder dit te bewegen, en fixeert dit met gespreide vingers (foto 3). De eerste redder kan vervolgens steun geven onder de romp. Een derde redder, of omstander, ondersteunt de benen.



REDDING IN ONDIEP WATER

De **Bear hug**: in ondiep water is het moeilijk om de vice-grip uit te voeren en wordt de 'bear-hug' toegepast. Bij de bear-hug plaatst de redder zich achter het slachtoffer, brengt beide handen onder de oksels van het slachtoffer en fixeert vervolgens het hoofd met gespreide vingers op de oren.



Nadien rolt de redder om zijn eigen as waardoor het slachtoffer met het gezicht naar boven komt te liggen. Een tweede redder neemt de fixatie van het hoofd over.