

16.3.9 Verstuiking , verzwikking, gewrichtsverdraaiing

Door een bruuske beweging, meestal van de enkel, soms pols (vinger..) kunnen banden, kapsels of ligamenten van een gewricht worden gerekt, ingescheurd of doorgescheurd. Ijs koelen, drukverband, rusten. Hoger leggen vermindert zwelling en pijn. 📖
Weinig of niet lopen of op steunen, wel de tenen bewegen.

Ligamenten verbinden bot met bot. Pezen zijn een spieruitbreiding, ze verbinden spieren met bot (en zijn meer rekbaar). Wist je dat kraakbeen een wrijvingscoëfficiënt 📖 heeft die 5x kleiner is dan ijs!

♪ *Mummie: ingewikkelde mens die het verband niet meer ziet.*

16.3.10 Ontwricht of uit de kom



Een ontwrichting 📖 is een verplaatsing van het gewrichtsooppervlak van een bot uit de normale positie in het gewricht, zonder breuk. Door een val kan de gewrichtskop (meestal van schouder of elleboog) uit de gewrichtspan schieten. Gewrichtsvlies, gewrichtskapsel en gewrichtsbanden scheuren.

Het gewricht staat in een vreemde stand en is abnormaal onbeweeglijk.

Het is pijnlijk en er treedt zwelling op. Er kan ook een inwendige bloeding zijn. Geef steun en rust aan het getroffen gewricht met, naargelang plaats en stand, een draagdoek (schouder, elleboog.)

Meestal kan de schouder door bepaalde bewegingen terug gepositioneerd worden. Soms is een operatie nodig. Laat rusten in een draagdoek (📖 mitella).

16.3.11 Breuk fixeren met spalk

Er zijn meerdere types botbreuken 📖: dwars, schuin, spiraal.., open, gesloten. Een fractuur kan bemerkt worden door de vreemde stand van het lichaamsdeel, het horen kraken van het bot of een abnormale beweeglijkheid van het lidmaat op een plaats waar geen gewricht is.



Figuur 130 Spalken

Een bot is levend materiaal dat voortdurend groeit, (ook zonder breuk). De delen groeien weer aan elkaar door nieuw bot te maken om een overbrugging te vormen. Het kan nodig zijn de breukvlakken terug tegen elkaar te zetten. De botstukken worden daartoe in de lengterichting uit elkaar getrokken, soms door er enige tijd gewichten aan te hangen. Daarna worden de delen op hun plaats gehouden en gestabiliseerd door spalken of gipsverband. Spalken worden boven en onder de breuk vastgemaakt om het bot te steunen, zonder te knellen. Controleer de bloedtoevoer onder de spalk.

Spalken 📖: uitwendige versteviging en fixering om beweging en verder letsel te vermijden.

♪ *Dokter mijn buik doet pijn als ik daar druk, mijn knie ook.' 'Klopt, je vinger is gebroken!'*