

3.1 Voorbeeldtoets blessurepreventie en -behandeling/EHBSO

Deze toets bestaat uit 40 meerkeuzevragen en negen open vragen. Iedere meerkeuzevraag levert één punt op, in totaal 40 punten. Achter elke open vraag staat het aantal punten. De duur van de toets is 50 minuten. De toetsvragen zijn gebaseerd op het algemene en het letseldeel van het EHBSO zakboekje (Sport Blessure Vrij, NOC*NSF, 5e druk 2006).

- 1 ICE regel staat voor koelen. Hoe lang koel je minimaal?
 - a. 1 minuut.
 - b. 5 minuten.
 - c. 10 minuten.
 - d. 15 minuten.

- 2 De I van ICE staat voor:
 - a. Ice pack.
 - b. Indicatie.
 - c. Immobilisatie.
 - d. Ideaal windsel.

- 3 De C van ICE staat voor
 - a. Cold pack.
 - b. Compensatie.
 - c. Compassie.
 - d. Compressie.

- 4 De E van ICE staat voor
 - a. Elevatie.
 - b. Evaluatie.
 - c. Elegantie.
 - d. Evolutie.

- 5 Wat is de goede volgorde bij de ICE regel volgens het EHBSO zakboekje?
 1. Druk geven op het gewonde deel.
 2. Koelen.
 3. Het gewonde deel hoog leggen.
 4. Het gewonde lichaamsdeel stil houden.
 - a. 1, 2, 3, 4.
 - b. 2, 4, 1, 3.
 - c. 4, 1, 3, 2.
 - d. 2, 4, 3, 1.

- 6 Waarom moet het gewonde lichaamsdeel boven het hart gehouden worden?
 - a. Om het drukverband goed aan te kunnen leggen moet het gewonde lichaamsdeel stil en hoog worden gehouden.
 - b. Op die manier kan het gewonde lichaamsdeel verbonden worden.
 - c. Als het hart het bloed omhoog pompt komt er minder bloeddruk op het gewonde lichaamsdeel.
 - d. Dan kan de deskundige hulp die geroepen is gelijk zien waar het om gaat.

- 7 Hoe komt het dat een gekneusde enkel zo dik wordt?
- De bloedvaten zijn binnenin gescheurd en zo krijg je een vochtophoping op die plek.
 - Het bot dat in de enkels zit wordt dan groter.
 - Het vetweefsel van de omliggende lichaamsdelen wordt door de harde klap naar dat punt toe geschud.
 - De spieren hebben een harde klap gekregen en spannen zich aan. Aangespannen spieren zijn dikker.
- 8 Lees onderstaande blessures:
- Els krijgt een harde stomp van haar zus op haar rug. Haar rugspier doet pijn.
 - Richard landt verkeerd na de salto achterover en verzwikt zijn enkel.
- Bij stelling 1 de ICE regel toepassen, bij stelling 2 niet.
 - Bij 2 de ICE regel toepassen, bij stelling 1 niet.
 - Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel wel toepassen.
 - Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel niet toepassen.
- 9 Lees onderstaande blessures:
- Eric valt op zijn arm. De arm lijkt gebroken.
 - Koen maakt een duik naar de volleybal en schaaft zijn bovenbeen.
- Bij stelling 1 de ICE regel toepassen, bij stelling 2 niet.
 - Bij 2 de ICE regel toepassen, bij stelling 1 niet.
 - Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel wel toepassen.
 - Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel niet toepassen.
- 10 Lees onderstaande blessures:
- Wessel vangt een jongleerbal verkeerd. Zijn vinger gaat uit de kom.
 - Berend loopt tegen Dennis aan en heeft een bloedneus.
- Bij stelling 1 de ICE regel toepassen, bij stelling 2 niet.
 - Bij 2 de ICE regel toepassen, bij stelling 1 niet.
 - Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel wel toepassen.
 - Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel niet toepassen.
- 11 Wat is het doel van een goede warming up?
- Blessurepreventie, fysieke en mentale voorbereiding op de voorgenomen lichamelijke inspanning, verbetert de prestatie en het vergroot het spelplezier.
 - Blessurepreventie, het opwarmen van het publiek, verbetert de prestatie en vergroot het spelplezier.
 - Blessurepreventie, fysieke en mentale voorbereiding op de voorgenomen lichamelijke inspanning, het inwerken van het te gebruiken materiaal bij de activiteit.
 - Blessurepreventie, fysieke en mentale voorbereiding op de voorgenomen lichamelijke inspanning, het opwarmen van het publiek, verbetert de prestatie en het vergroot het spelplezier.

- 12 Lees onderstaande vormen van verwonding.
1. Verschrikkelijke spierpijn na de coopertest.
 2. Gescheurde enkelbanden doordat iemand een sliding op je maakte.
- a. Stelling 1 komt door interne oorzaken, stelling 2 door externe oorzaken.
b. Stelling 1 komt door externe oorzaken, stelling 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken
- 13 Lees onderstaande vormen van verwonding.
1. Astmatische aanval na hardlopen.
 2. Gebroken arm na een val van je mountainbike.
- a. Stelling 1 komt door interne oorzaken, stelling 2 door externe oorzaken.
b. Stelling 1 komt door externe oorzaken, stelling 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken
- 14 Lees onderstaande vormen van verwonding.
1. Martin verdraait zijn enkel op de eerste training na het herstel van een blessure.
 2. Rene zakt door het ijs.
- a. Stelling 1 komt door interne oorzaken, stelling 2 door externe oorzaken.
b. Stelling 1 komt door externe oorzaken, stelling 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken.
- 15 Lees onderstaande vormen van verwonding
1. Wratten op je voeten.
 2. Getroffen door de bliksem op een voetbalveld.
- a. Bewering 1 komt door interne oorzaken, bewering 2 door externe oorzaken.
b. Bewering 1 komt door externe oorzaken, bewering 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken.
- 16 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Voetballen op grasveld.
 - 1b. Voetballen op kunstgrasveld.
 - 2a. Volleyballen op volleybalveld.
 - 2b. Basketballen op basketbalveld.
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.

- 17 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Tennissen buiten.
 - 1b. Tennissen binnen.
 - 2a. Hardlopen op de atletiekbaan.
 - 2b. Hardlopen op het strand.
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
 - b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
 - c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
 - d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.
- 18 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Schaatsen op een kunstijsbaan.
 - 1b. Inline skaten op straat.
 - 2a. Snowboarden in snowplanet (indoorbaan).
 - 2b. Skiën in de Alpen (gebergte in o.a. Frankrijk).
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
 - b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
 - c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
 - d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.
- 19 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Fietsen op straat.
 - 1b. Mountainbiken in de Ardennen.
 - 2a. Voetballen op straat.
 - 2b. Voetballen in de zaal.
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
 - b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
 - c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
 - d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.
- 20 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je uit veiligheidsoverwegingen eerst?
- a. De sporter weghalen van de plek waar hij ligt.
 - b. De wedstrijd stoppen.
 - c. Aan de sporter vragen wat er gebeurd is.
 - d. Professionele hulp laten komen.
- 21 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je als scheidsrechter als eerst?
- a. De sporter weg laten halen van de plek waar hij ligt.
 - b. De wedstrijd stoppen.
 - c. Aan de sporter vragen wat er gebeurd is.
 - d. Professionele hulp laten komen.



22 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je als eerste?

- a. De sporter weghalen van de plek waar hij ligt.
- b. Reanimeren.
- c. Niet aankomen, misschien is zijn nek gebroken.
- d. 112 bellen.



23 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je als wedstrijdleiding het eerste nadat de motorrijder op de weg is geland?

- a. De sporter weghalen van de plek waar hij ligt.
- b. De wedstrijd stoppen.
- c. Aan de sporter vragen wat er gebeurd is.
- d. De ambulancedienst waarschuwen.



24 Danique maakt een sliding op het honk en heeft een schaafwond op haar been. Hoe help je Danique ter plaatse?

Door:

- a. Een pleister te plakken.
- b. Er sterilon erop te spuiten.
- c. De ICE regel toepassen.
- d. Een snelverband aan te leggen.

25 Sanne zit met haar vinger tussen de wal en het schip. Hoe help je Sanne ter plaatse?

Door:

- a. Een pleister te plakken.
- b. Er sterilon erop te spuiten.
- c. De ICE regel toepassen.
- d. Een snelverband aan te leggen.

26 Rowan prikt Marvin met een speer in zijn been. Marvin heeft daardoor een klein bloedend wondje op zijn been. Hoe help je Marvin ter plaatse?

Door:

- a. Een pleister te plakken
- b. Er sterilon erop te spuiten
- c. De ICE regel toe te passen
- d. Een snelverband aan te leggen

27 Roxy valt bij het Rugbyen op haar schouder die dik wordt. Hoe help je Roxy ter plaatse?

Door:

- a. Haar wat water geven.
- b. 112 te bellen.
- c. De ICE regel toepassen.
- d. Een mitella aan te leggen.

- 28 Muhamed wil een glazen deur tegen houden en duwt daarbij door de deur heen. Hij heeft een slagaderlijke bloeding. Hoe help je Muhamed ter plaatse?
Door:
- Een pleister te plakken.
 - Er sterilon erop te spuiten.
 - De ICE regel toepassen.
 - Snelverband aan te leggen.
- 29 Arjen Robben wordt zwaar getackeld bij de voetbaltraining. Zijn enkel wordt dik en hij kan niet meer spelen op het EK. Hoe help je Arjen ter plaatse?
Door:
- Een brancard te halen.
 - Hard om hulp te roepen.
 - De ICE regel toepassen.
 - Een drukverband aan te leggen.
- 30 Welke beschrijving past bij een verzwikking?
- Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - De huid is beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.
- 31 Welke beschrijving past bij een kneuzing?
- Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - De uiteinden van de gewrichten zitten niet meer op de juiste plaats.
 - De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - De huid is beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.
- 32 Welke beschrijving past bij een botbreuk?
- De uiteinden van de gewrichten zitten niet meer op de juiste plaats.
 - Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - Weefsel beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.
- 33 Welke beschrijving past bij een ontwrichting?
- Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - De uiteinden van de gewrichten zitten niet meer op de juiste plaats.
 - Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
- 34 Welke beschrijving past bij een spier of peesscheuring?
- Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - Weefsel beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.

- 35 Lees onderstaande beweringen.
1. Als de blessure zeer pijnlijk is, mag er niet gekoeld worden.
 2. Koelen zorgt er ook voor dat de pijn minder wordt.
- a. Stelling 1 is juist, stelling 2 is onjuist
 - b. Stelling 1 is onjuist, stelling 2 is juist
 - c. Beide beweringen zijn juist
 - d. Beide beweringen zijn onjuist

Bron 1 (www.ad.nl)

'Tijdens een wedstrijd zondagmiddag op een sportveld aan de Wijndaelerweg vlogen enkele spelers van de twee clubs elkaar in de haren. Een 45-jarige man werd, toen hij tijdens de worsteling op zijn knieën zat, vol in zijn gezicht geschopt en liep daarmee een behoorlijke snee op. De man moest voor behandeling naar het ziekenhuis. De politie onderzoekt de zaak'

- 36 Vraag bij bron 1. Wie zijn er verantwoordelijk voor het uit de hand lopen van deze wedstrijd?
- a. De spelers, de scheidsrechter en de politie.
 - b. De politie, de coaches en de spelers
 - c. De scheidsrechter, de politie en de coaches.
 - d. De coaches, de spelers en de scheidsrechter.
- 37 Vraag bij bron 1. Wat zijn de belangrijkste oorzaken van de blessure van de man?
- a. Leeftijd, respect voor elkaar en het schoeisel van de tegenstander.
 - b. Schoeisel van de tegenstander, respect voor elkaar en houden aan de spelregels.
 - c. Respect voor elkaar, houden aan de spelregels en leeftijd.
 - d. Houden aan de spelregels, leeftijd en schoeisel van de tegenstander.

Bron 2

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening van het gewrichtskraakbeen. In de volksmond wordt artrose ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Artrose neemt toe met de leeftijd. Ongeveer 20% van alle ouderen heeft artrose. Reuma, overgewicht en sportblessures leiden geregeld tot artrose van één of meer gewrichten. Vaak is echter de oorzaak onbekend. Bij artrose neemt de kwaliteit en de hoeveelheid kraakbeen langzaam af. Kraakbeen zit aan de uiteinden van botten en werkt als een soort stootkussen. Hierdoor kunnen normaliter grote krachten in een gewricht opgevangen worden. Als het kraakbeen in dikte of in functie afneemt dan moeten de botten de schokken zelf opvangen. Beginnende artrose kan onopgemerkt aanwezig zijn. Artrose veroorzaakt op den duur pijn, stijfheid en bewegingsbeperking. Afname van coördinatie, spierkracht en uithoudingsvermogen zijn meestal het gevolg. U kunt dan minder goed reageren op een misstap of een andere onverwachte beweging www.sportzorg.nl.

- 38 Vraag bij bron 2. Als iemand met artrose zich verstapt, welke interne oorzaak kan of oorzaken kunnen dan aangewezen worden?
- a. Levensstijl.
 - b. Gezondheid.
 - c. Trainingstoestand.
 - d. Materiaal.

- 39 Vraag bij bron 2. Welke van onderstaande sporten zou het meest geschikt zijn voor iemand met artrose?
- Golf.
 - Hardlopen.
 - Fietsen.
 - Tafeltennis.
- 40 Vraag bij bron 2. Op welke blessure heb je een verhoogde kans als je artrose hebt?
- Spierscheuring.
 - Ontwrichting.
 - Bloeding.
 - Botbreuk.

Open vragen

- 1 Joris ligt kermend op het voetbalveld en heeft zijn enkel gekneusd. Jij komt er net aan en moet hem helpen. Hoe ga je te werk als hulpverlener? Beschrijf precies wat je doet vanaf het moment dat je aankomt tot je klaar bent. (5 punten)
- 2 Hieronder staan voorbeelden waarbij een hulpverlener iets verkeerd zegt. Denk aan de vijf punten van hulpverlening. Verander elk voorbeeld, zodat het wel goed is.
- Het komt allemaal goed meneer, u gaat het zeker overleven, ik ben erbij. (1 punt)
 - Niet bewegen, misschien heeft u wel iets gebroken, ik ga proberen de snelweg af te zetten. (1 punt)
 - Nou u hoeft hiermee niet naar het ziekenhuis. (1 punt)
 - Ik heb het niet goed gezien, maar volgens mij is het niet goed, doe maar de ICE regel. (1 punt)
- 3 Maak een tekening op het antwoordblad of geef een duidelijke omschrijving van hoe een goed drukverband om een onderarm eruit ziet. Maak bij de tekening gebruik van pijltjes en woorden. (4 punten)
- 4 Michael heeft een bloedneus opgelopen bij basketbal en is door de scheidsrechter aan de kant gezet. Het bloeden wil niet stoppen maar Michael wil absoluut het veld weer in. Leg uit waarom dat niet mag van de scheidsrechter. (2 punten)
- 5 Koppel de juiste situatie aan de juiste uitspraak. (6 x 0,5 punt = 3 punten)
- | | |
|---------------------|--|
| 1. Botbreuk | a. Iemand verstart zich tijdens het voetballen. |
| | b. Iemand krijgt een basketbal op zijn pink; de pink staat scheef tussen de kootjes. |
| 2. Bloeding | c. Iemand ligt wild bewegend op de grond. |
| 3. Verrekking | d. Iemand krijgt een basketbal op zijn achterhoofd en valt neer. |
| 4. Spierscheuring | e. Iemand zet af voor de sprint en voelt een 'knap' in zijn kuit. |
| 5. Bewusteloosheid | f. Iemand krijgt een klap van een ander; boven zijn wenkbrauw scheurt de huid |
| 6. Epilepsie aanval | g. Iemand moet spugen. |

- 6 Beschrijf een situatie in jouw sport, waarbij duidelijk géén sprake is van fair play. In je antwoord moeten in ieder geval de volgende woorden staan: Respect, spelregels, scheidsrechter, tegenstander, spelplezier, Koen Anthoni. (6 punten)
- 7 Leg bij de volgende sporters uit waarom ze een laag of hoog risico op blessures hebben.
- Prof voetballer, komt terug van een blessure en wil zijn plaats in het elftal veroveren. (2 punten)
 - Freestyle snowboarder, kijkt elke dag op YouTube naar vet coole moves. (2 punten)
 - Badmintonner van 45 jaar, traint twee keer in de week, speelt één keer in de week competitie. (2 punten)
- 8 De verschijnselen van een chronische blessure zijn te verdelen in vier fasen.
- Wat zijn de vier fasen en geef van elk een voorbeeld? (2 punten)
 - Wanneer (vanaf welke fase) wordt je verwezen naar een arts? (2 punten)
- 9 Stel je moet nieuwe sportschoenen kopen.
- Geef vijf aandachtspunten bij het kopen van die nieuwe sportschoenen. (5 punten)
 - Wat kun je eventueel meenemen naar de winkel? (1 punt)

3.2 Antwoorden voorbeeldtoets blessurepreventie en -behandeling/EHBSO (havo)

Gesloten vragen

1	C	11	D	21	B	31	D
2	C	12	A	22	A	32	B
3	D	13	A	23	B	33	B
4	A	14	A	24	B	34	A
5	B	15	C	25	C	35	B
6	C	16	C	26	A	36	D
7	A	17	C	27	C	37	B
8	C	18	A	28	D	38	B
9	D	19	B	29	C	39	C
10	D	20	D	30	C	40	D

Open vragen:

- De volgorde waarin de hulpverlener actie onderneemt moet ook kloppen, anders 1 punt aftrek. Maximaal 5 punten.
 - Veiligheid. (1 punt)
 - Nagaan wat er gebeurd is. (1 punt)
 - Slachtoffer geruststellen en beschutten. (1 punt)
 - Hulp (laten) halen, alarmeren 112 bellen. (1 punt)
 - Slachtoffer helpen ter plaatse met de ICE regel. (1 punt)
- De goede handeling als hulpverlener moet zijn. Maximaal vier punten.
 - Ik ben erbij en ik weet wat ik moet doen, ik ga u helpen. (1 punt)
 - U ligt hier gevaarlijk, ik ga u van de snelweg halen. (1 punt)
 - Ik zal de ambulance laten komen. (1 punt)
 - Ik heb het niet goed gezien, wat is er precies gebeurd? (1 punt)

3. Op de tekening moeten de volgende punten goed zichtbaar zijn. Maximaal drie punten.
 - a. Vette watten moeten uitsteken. (1punt)
 - b. Richting het hart verbinden. (1punt)
 - c. De bandage moet steeds voor 2/3 de vorige winding overlappen. (1punt)
 - d. Vastgemaakt met een pleister of een klemmetje. (1punt)
4. Waarom mag een speler het speelveld niet in als de bloeding nog niet is gestopt?
 - a. Bloed is besmettelijk (HIV, aids) (1 punt).
 - b. Als de speler bloedend het veld in gaat is er gevaar voor de andere spelers. (1 punt)
5. De juiste combinaties zijn: 1b; 2f; 3a; 4e; 5d; 6c (6 x 0,5 = 3 punten)
6. Geen sprake van fair play. Gebruik de zes begrippen in het verhaal. (6 punten totaal)
 - a. Geen respect voor de tegenstander. (1punt)
 - b. Misstanden over spelregels. (1punt)
 - c. Of niet houden aan spelregels; niet de scheidsrechter accepteren. (1punt)
 - d. Je tegenstander uit het spel halen. (1punt)
 - e. Geen spel plezier voorop. (1punt)
7. Antwoorden. Volgorde fout is één punt aftrek.
 - a. Hoog, zal risico nemen om weer in de basis te komen. (1 punt)
 - b. Hoog, niet gekeken naar veiligheid. (1 punt)
 - c. Laag, zit regelmaat in zijn training, speelt laag niveau. (1 punt)
8. Overbelastingsstadia: (volgorde fout is 1 punt aftrek)
 - a. Vier stadia:
 - i. Pijn na de inspanning, volgende dag. (1punt)
 - ii. Pijn voor de inspanning, tijdens warming-up. (1punt)
 - iii. Pijn tijdens de inspanning, gedurende de wedstrijd of training. (1punt)
 - iv. Ook pijn tijdens rust. (1punt)
 - b. Naar arts bij fase 3 en 4 of als de blessure langdurig stand houdt. (1punt)
9. Per antwoord twee punten.
 - a. Type voet; lichaamsgewicht; verschil tussen de voeten; stand van de benen; supinatie of pronatie. (5 punten)
 - b. Een oude sportschoen. (1 punt)