

## HUMOR.

*Twee mannen waren in een dojo aan het trainen toen een wilde hond de zaal binnen liep en de kleinste man van de twee aanviel. De grootste man hielp direct zijn vriend, nam de hond in de wurging hadaka jime tot die bewusteloos werd.*

*Een journalist die vlakbij stond en alles gezien had, riep:  
"U bent een held."*

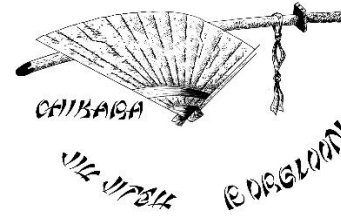
*Hij haalde zijn notitieboekje boven en schreef een titel op:  
'Judo held redt vriend van wilde hond!'*

*De grootste man zag de notitie en zei:  
"Ik ben geen judoka."*

*"O sorry," zie de journalist. Hij doorstreepte de zin en schreef:  
'Ju Jitsu held red vriend van wilde hond.'*

*"Sorry hoor," zei de grootste man, "maar ik doe Karate."*

*De journalist gromde en verbeterde zijn notitieboekje:  
'Holbewoner vermoordt huisdier!'*



## **Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA**

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00  
zaterdag 13u30 – 15u00  
Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 10 editie 04

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

❖ *Nationale training op 8 april 2018 van 10u00 tot 11u30*

*Locatie dojo : Cornelis Peetersstraat 39 1830 Machelen.*

❖ *Tegemoetkoming mutualiteit 2018 op onze website kan je de tegemoetkomingformulieren downloaden om te laten invullen.*

*Er blijft natuurlijk ook onze website.  
De redactie*

*Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad stuur het zeker door naar onderstaand emailadres.*

Email: [yvan.duerinckx@skynet.be](mailto:yvan.duerinckx@skynet.be)

[tommy.hoebregs@telenet.be](mailto:tommy.hoebregs@telenet.be)

Website: [www.jiu-jitsu-chikara.be](http://www.jiu-jitsu-chikara.be)



## Proficiat met jullie gele gordel

### Lucas & Stéphanie.



## E.H.B.O.

*Bij de term, een **gekneusde rib**, bedoelen we niet de rib zelf die gekneusd is, maar het weefsel rond de rib. Het ontstaat vaak door een harde klap of stoot tegen de borstkas. Ook kunnen de ribben breken. Ga bij twijfel naar de huisarts of bel bij ernstige ademhalingsproblemen 112.*

### **Symptomen gekneusde ribben**

- *Pijn op de plaats van de kneuzing.*
- *Pijn bij ademhaling, praten, lachen, hoesten en andere bewegingen zoals lopen of armen bewegen.*
- *Een bloeditstorting (blauwe plek) en zwelling, stijfheid of tintelingen.*
- *Oppervlakkig ademen door de pijn.*

### **Gekneusd of gebroken**

*Voor de eerstehulpverlener (EHBO'er) is het lastig om te bepalen of het slachtoffer gekneusde of gebroken ribben heeft en wat de schade in de borstkas is.*

*Gekneusde ribben kun je net als elke andere kneuzing koelen om pijn en zwelling tegen te gaan.*

### **Hoe lang en hoe herstellen**

*Het herstel duurt ongeveer 5 tot 10 weken. Dit herstel kan alleen door rust. Tegen de pijn kan door een arts pijnstillers voorgeschreven worden. Is de oppervlak van de gekneusde ribben groot, zijn ze gebroken of heeft het slachtoffer veel klachten dan kan een ziekenhuis opname nodig zijn.*