

GOED OM WETEN

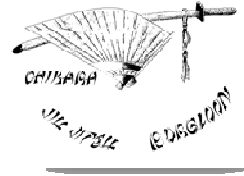
- **05 mei 2010 :**
Nationale training en uitreiking diploma's
club Yawara te landen van 10u00 tot 11u30
- **25 mei 2010 :**
stage Oi Gong
te Molenbeek van 10u00 tot 17u00
- **30 mei 2010 :**
Nationale stagedag
te Machelen van 10u30 tot 16u00
prijs 10 euro lunchpakket inbegrepen
- **28 augustus 2010**
10 jarig bestaan club Tora te Glabbeek

Onze jeugd blijft het goed doen

Een dikke proficiat voor één van onze jongste Remy die met succes zijn 5de KYU (gele gordel) behaalde



Een eer voor zowel Remy als voor zijn Sensei Yvan



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 2 editie 4

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze editie gaat onze aandacht vooral uit naar wat te doen bij verstikking door een vreemd voorwerp, met daarbij ook de uitleg van het 'Heimlichmanoeuvre'.

Daarnaast was het aan één van onze jongste Remy om een hogere gordel te mogen ontvangen

En als laatste toch wel enkele belangrijke data om te onthouden

柔術

De redactie



Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad
stuur het door naar onderstaande email.

Email: tommy.hoebregs@gmail.com

Verstikking door een vreemd voorwerp

Als er een gedeeltelijke belemmering van de luchtweg is, dan zal het slachtoffer meestal zelf het voorwerp eruit krijgen door te hoesten. Als er echter een volledige belemmering van de luchtweg is, is dat vaak niet mogelijk.

Kenmerken van verstikking:

- Vaak was het slachtoffer aan het eten of een kind kan een voorwerp in de mond gestopt hebben.
- Een slachtoffer dat aan het stikken is, grijpt vaak met de hand naar de keel.
- Bij een gedeeltelijke belemmering van de luchtweg is het slachtoffer angstig en hoest het veel. Soms is er een piepend geluid bij de ademhaling.
- Bij een volledige belemmering van de luchtweg kan het slachtoffer niet spreken, ademen of hoesten en zal het mogelijk bewusteloos geraken door tekort aan zuurstofaanvoer voor de hersenen.

Het slachtoffer ademt nog

Als het slachtoffer nog ademt : spoor hem aan om goed door te hoesten, eventueel overdreven, maar doe zeker niets anders !

Het slachtoffer is zwak en de ademhaling stopt

In deze situatie kan je twee handelingen toepassen :

- **Kloppen op de rug :**
 - Verwijder zichtbare resten of loszittende valse tanden uit de mondholte.
 - Ga naast en lichtjes achter het slachtoffer staan.
 - Ondersteun de borstkas met één hand en laat het slachtoffer licht voorover buigen zodat, wanneer het vreemd voorwerp loskomt, het eerder uit de mond komt dan dieper in de luchtweg zakt.
 - Klop met de hiel (NOOIT met de vlakke hand !!!) van je andere hand tot 5 maal stevig tussen de schouderbladen. De bedoeling is om met iedere klop de belemmering op te heffen, en niet noodzakelijk alle 5 de kloppen toe te dienen.
 - **Indien dit niet werkt MOET je het Heimlichmanoeuvre toepassen !**

• **Het Heimlichmanoeuvre :**

- Ga achter het slachtoffer staan en sla beide armen rond het bovenste gedeelte van de buik.
- Laat het slachtoffer voldoende voorover buigen zodat, wanneer het vreemd voorwerp loskomt, het eerder uit de mond komt dan dieper in de luchtweg zakt.
- Maak een vuist en plaats ze tussen de buiknavel en het zwaardvormig aanhangsel van het borstbeen. Grijp de vuist met de andere hand.
- Trek stevig de vuist naar je toe en naar boven; het vreemd voorwerp zou nu zeker moeten loskomen.
- Herhaal, indien nodig, deze beweging tot 5 maal.



Het Heimlichmanoeuvre toepassen. Let goed op de gebalde vuist, die zich tussen de buiknavel en het zwaardvormig aanhangsel van het borstbeen bevindt.

Complicaties

Zelfs wanneer het 'Heimlichmanoeuvre' correct wordt toegepast kan het slachtoffer verwond worden; er bestaat met name kans op inwendig letsel. Na het toepassen van het 'Heimlichmanoeuvre' dient daarom altijd een arts te worden geconsulteerd. Het 'Heimlichmanoeuvre' mag nooit worden toegepast op slachtoffers die nog kunnen hoesten, ademen of spreken. Er zijn speciale trainingen om het 'Heimlichmanoeuvre' te leren/oefenen.