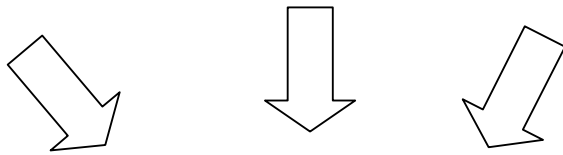


Een paar data om op te slaan



**Opgepast !!!!!**

Zaterdag 30 April 2011 is er uitzonderlijk geen les ten gevolge van voorbereidingen op 'Tram Rock' dat doorgaat in het jeugdhuis op 01 mei.

- **Zondag 01 mei:**

Nationale training in Landen van 10h00 tot 11h30

- **zaterdag 25 juni:**

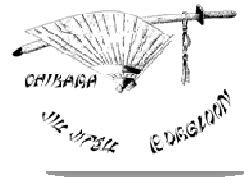
Met stip te noteren in jullie agenda  
Onze jaarlijkse barbeque

**Enkele mopjes**

Twee Limburgers lopen op straat. Op eens komen ze voorbij een spiegel. De eerste zegt: "Tsjien, ich ken dieje mens van erges joh." En de andere pakt de spiegel en antwoord daarop. "Ma ja, da ben ich toch jong!"

\*\*\*

Een man komt bij de dokter en de dokter vraagt aan de patiënt wat zijn probleem is. De man antwoordt: "Ik ben getrouwd met een oerlelijke vrouw gewoon voor het geld." De dokter zegt: "Maar wat is uw probleem dan?" De patiënt antwoordt: "Ik heb een week geleden de lotto gewonnen."



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

*Jaargang 3 editie 04*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

We hebben er weer enkele oranje gordels bij, een dikke proficiat voor vader Vincent, moeder Agna en dochter Britt.

Ga ook eens achteraan ons blaadje kijken want daar staan toch enkele belangrijke data om niet te vergeten.

EHBO tip: spierverrekking en spierscheur.

De redactie

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

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

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

柔術



## **EHBO: spierverrekking - spierscheur**

### **1. Spierverrekking**

Een spierverrekking is een spierkwetsuur waarbij de spiervezels uitgerekt worden. Deze kan ontstaan wanneer de bewegingsmogelijkheden van de spier overschreden worden. Er is hierbij geen scheur in deze spiervezels ontstaan.

In sportongevallen krijg je zeer veel te maken met een verrekking aan de schouderspieren, de dijbeenspieren (vooral achterzijde) en de kuiten.

#### **Waarneming**

Er ontstaat een plotse pijn tijdens een inspanning. Deze pijn kan niet precies gelokaliseerd worden maar wordt ervaren over de hele lengte van de spier.

Er is geen zwelling en geen bloeditstorting aanwezig.

De pijn verergert bij actieve samentrekking van de spier, evenals bij aanspannen van de spier tegen weerstand.

Er is geen bewegingsbeperking of krachtverlies.

Lichte beweging is mogelijk maar pijnlijk.

#### **Eerste hulp**

ICE-regel

Raadpleeg een arts indien na 2 à 3 dagen geen verbetering optreedt.

Raadpleeg onmiddellijk een arts wanneer gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen ter hoogte van de tenen of de vingers optreden

### **2. Spierscheur**

Is een gehele of gedeeltelijke onderbreking van de spiervezels. Het gaat gepaard met een plotse, vlijmscherpe pijn. Een spierscheur ontstaat bij een plotse bruuske beweging of door overbelasting. Een goede sportbegeleiding (opwarming, houdingscontrole, ...) verkleint de kans op dit letsel.

#### **Waarnemen:**

plotse, zeer hevige pijn (zweepslag); gebruik van de spier is moeilijk en verhoogt de pijn; bij een volledige scheur kan je op de plaats van de scheur een inkeping of holte zien; inwendige zwelling, bloeding.

#### **Eerste hulp:**

de ICE-regel toepassen, doorverwijzen naar een arts.

## **WAT EEN FAMILIE**



Met trots ontvangt papa Vincent zijn nieuwe gordel (oranje) uit handen van de sensei en dat na een pittig examen

Natuurlijk konden moeder Agna en dochter Britt niet achterblijven en ook zij mochten hun gordel ontvangen nadat ook zij een schitterend examen hadden afgelegd.

