

Koelen

*Koudebehandelingen worden bij blessures vaak toegepast. Soms wordt er echter op een verkeerde manier gekoeld, waardoor de blessure juist kan verslechteren! In onze praktijk blijkt, dat de sporter **koelen** vaak verward met **ijzen**.*

Koelen

Allereerst is het van belang te weten dat je bij een **acute** blessure **direct** moet koelen. Een acute blessure kan een enkelverstuiking zijn, maar ook een spierscheur ("zweepslag") of een simpele kneuzing.

Waarom koelen?

Je kunt in de acute situatie van een blessure een **bloeduitstorting** en een **zwelling** verwachten. Deze bloeduitstorting (er zijn bloedvaatjes gescheurd) moet je zo snel mogelijk tot stilstand brengen en dat doe je middels koelen. Nu begrijp je misschien ook, waarom je in een acute situatie langdurig (20 minuten) moet koelen. Als je namelijk kort koelt, krijg je ná het koelen juist een bloedvatverwijding. Denk maar aan het feit, dat je warme handen krijgt na het sneeuwballengooien.

Dit kortdurend koelen heeft dus een tegengesteld effect!

Om de bloedvaten in de acute situatie dicht te houden, moet je minimaal 15 (lieft 20) minuten koelen.

In dit stadium is het goed om na te gaan of je een (huis)arts moet raadplegen.

Hoe moet je koelen?

Het koelen kan het beste gebeuren middels speciale "**coldpacks**" (flexibele ijspakkingen, verkrijgbaar bij ons in de praktijk, maar ook bij iedere apotheek). Ijsblokjes in een plastic boterhamzakje voldoen ook goed.

Zéér belangrijk is het om tussen de huid en de koudeapplicatie een (dubbelgeslagen) theedoek, T-shirt of iets dergelijks te plaatsen. Dit voorkomt bevriezing van de huid. Een coldpack kan namelijk -4°C, maar ook -18°C zijn, afhankelijk van het soort vriesvak! **'Ijzen'** kan een negatief effect hebben, omdat dit de noodzakelijke doorbloeding voor het gezonde weefsel kan verstoren!!!

Je ziet vaak, dat men bij een blessure het getroffen lichaamsdeel onder de kraan houdt. Dit is niet verstandig.

In de eerste plaats houd je dit niet vol gedurende 20 minuten (vanwege de forse koude) en in de tweede plaats heeft het stromend water juist een doorbloedingverbeterend effect!

Wèl is het mogelijk om het getroffen lichaamsdeel in een bak met water te plaatsen. Dan kun je er af en toe wat koud water of ijsblokjes aan toevoegen om de temperatuur van het water laag te houden.

Het koelen mag nooit pijn doen!!!!

Hoelang moet je koelen?

Zoals vermeld, moet je in de acute situatie 20 minuten koelen. Na deze periode mag je tenminste 40 minuten niet koelen. De doorbloeding van de gezonde weefsels mag namelijk niet verstoord raken.

Deze methode kun je gedurende de eerste dag 3 tot 4 keer toepassen.

Algemene opmerkingen

Soms ben je na het ontstaan van een blessure niet in de gelegenheid om direct te koelen; dan is het nog steeds zinvol om bijvoorbeeld na een uur te beginnen met het koelen (denk aan de enkelblessure, die bij thuiskomst toch ernstiger blijkt te zijn dan je had verwacht).

Bij aandoeningen van de nek, rug of lies moet je niet koelen of nòg voorzichtiger koelen in verband met oppervlakkig gelegen zenuwen en bloedvaten.

Bij alle acute blessures moet je overwegen om een (huis)arts te consulteren.

In de sport zie je regelmatig de "wonderspons" gebruikt worden. Deze heeft slechts een kortdurend pijnstillend effect, waardoor de sporter bij een kleine blessure weer snel op de been is. Na afloop van de wedstrijd wordt er op die plaats dan wel weer 20 minuten gekoeld, om de blessure zo snel mogelijk te laten genezen.

Direct na het ontstaan van een blessure dient zo snel mogelijk de ICE-regel toegepast te worden. "ICE" staat voor ijs, dus eigenlijk koelen. Daarnaast staan de afzonderlijke letters "ICE" voor Immobiliseren; Compressie; het Elevatie van een drukverband en Elevatie; het hoogleggen van het gebleesde deel.



CURA
FYSIOTHERAPIE

PCCT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl