



# NIET ELKE BLESSURE IS SPOED

EEN SPORTBLESSURE KAN  
FLINK PIJN DOEN, ZONDER DAT  
HET METEEN SPOEDZORG IS.

**IN HET WEEKEND GEBLESSEERD?**  
**BLIJF KOEL. WEET WAT JE MOET DOEN!**

**SPOED ZORGNETWERK  
HELMOND-DE PEEL**

1

## BLESSURE TIJDENS HET SPORTEN



Geblesseerd geraakt?  
Pijn is vervelend, **maar niet altijd spoed!**  
Weet wat je moet doen!

2

## VOLG DE ADVIEZEN



Rust - Koelen - Pijnstilling\*  
Beweeg als de pijn het toelaat.

\* Paracetamol en eventueel ibuprofen

3

## WAT GEBEURT ER MET DE PIJN?



**Blijft gelijk of  
wordt minder**

Geen spoed.  
Wachten is vaak oké.



**Neemt toe  
ondanks adviezen**

Laat je  
beoordelen.

4

## JUISTE ZORG, JUISTE PLEK VOOR SPORTBLESSURES



**Geen spoed?**

Maandag naar eigen huisarts of  
fysiotherapeut.



**Twijfel of toenemende pijn?**

Bel het Spoedspreekuur (weekend)



**Standsafwijking en/of open  
wond? Bel de Huisartsenpost.**

**NIET ELKE  
BLESSURE  
IS SPOED**



**SPOEDSPREEKUR VOOR SPORTLETSEL > BEL EERST 0492 - 595 691**

Zaterdag en zondag van 13:00 - 16:00 uur

Elkerliek Ziekenhuis | Ingang President Rooseveltlaan

Polikliniek Sport en paramedisch centrum | Helmond