

## **Reisapotheek**

In deze winterperiode worden vaak alweer plannen gemaakt voor het volgende seizoen. Misschien wil je dan wel naar het buitenland voor een wedstrijd of wil je in het voorseizoen een trainingsstage in zonnige oorden plannen.

Als je dit van plan bent, is het belangrijk om het nodige medische materiaal mee te nemen.

De gewone reisapotheek moet uitgebreid worden met materiaal dat speciaal bij sportongevallen en sportletsels van pas komt.

### **1. Verbandmateriaal**

- Steriel gaasverband (minstens 2 stuks in breedtes van 4, 6, 8 en 10 cm)
- Gewone (antiallergische) kleefpleisters in verschillende soorten en maten
- Breed verband om een compressieverband aan te leggen of om een ijszak op zijn plaats te houden (zonder een knelverband te maken)
- Elastisch verband
- Materiaal voor taping (sporttape)
- Driehoekig stuk doek dat bruikbaar is als verband of als spalk
- Steriele watten en kompressen
- Tweedehuidspleisters (second skin) om blaren af te dekken

### **2. Hulpmateriaal**

- Materiaal voor koudetherapie: ijszakjes, indien geen vers ijs voorhanden is, desnoods een koudespray
- Verbandschaar en een gewone schaar of mes
- Pincet (om splinters te verwijderen)
- Veiligheidsspelden
- Steriele of ontsmette naald om indien nodig blaren door te prikken
- Koortsthermometer (elektronisch, deze werken sneller en zijn onbreekbaar)
- Ontsmettingsalcohol voor materiaal en gave huid

### **3. Geneesmiddelen**

- Ontsmettingsmiddelen, zowel met alcohol als een waterige oplossing, eventueel in sprayvorm
- Massageolie
- Spierrelaxerende zalf
- Anti-inflammatoire zalf (zalven nooit op open letsels aanbrengen)
- Oogzalf en oogdruppeltjes (eenmaal geopend slechts 3 weken houdbaar)
- Zalf tegen blauwe plekken (arnica)
- Bescherming tegen de zon: zonnecrème, zonnebril, pet
- Insectenwerend middel en zalf tegen insectenbeten
- Middel tegen pijn en koorts (type acetylsalicylzuur of paracetamol)
- Middel tegen maagklachten

### **4. Reizen**

Bij verblijven van langere duur of bij verplaatsingen naar het buitenland kunnen, op doktersvoorschrift en afhankelijk van de bestemming, aan dit lijstje nog een aantal geneesmiddelen (met gebruiksaanwijzing!) worden toegevoegd.

- Ontstekingsremmende middelen (type niet-steroïdale ontstekingsremmers)
- Middel tegen diarree
- Middel tegen constipatie (verstopping)

- Middel tegen neusverkoudheid en/of keelpijn
- Middel tegen reisziekte
- Middel tegen allergische reacties (antihistaminicum) en zalf tegen jeuk
- Middel tegen zonnebrand
- Eventueel een kortwerkend slaapmiddel (jetlag)
- Anti-schimmelcrème
- Persoonlijke geneesmiddelen

Als je eenmaal deze reis apotheek hebt samengesteld, dan is het nog een kwestie van zorgen dat je deze steeds weer bijvult, of middelen vervangt als ze over de datum zijn.

Goeie reis!

Guido Vroemen  
[ntb@sportarts.org](mailto:ntb@sportarts.org)