

Wat moet je doen bij een gebroken sleutelbeen?

Beweeg zo weinig mogelijk en geef de arm rust met een brede das

In de clip zie je hoe je een brede das moet aanleggen. Maar ga het vooral ook zelf onder begeleiding van een instructeur veel oefenen!

Hier zit je sleutelbeen. Als je sleutelbeen gebroken is, moet je het volgende doen.

Haal eerst de sieraden voorzichtig weg.

Jonathan: Zo, een gebroken sleutelbeen geef je steun door het maken van een brede das. Die maak je heel eenvoudig met een driekanten doek. Die gebruik je ook bij het maken van een mitella. Als je geen driekantendoek hebt, kun je ook een theedoek nemen.

Vouw de driekantendoek in vieren. Ik breng nu een slip onder de gewonde arm door naar de goede zijde. De andere slip leg ik over de gewonde zijde naar de goede kant toe. Zo. En aan de goede kant leg ik een platte knoop.

Een platte knoop gaat als volgt: Eerst rechts over links, rustig aantrekken, daarna links over rechts, en weer voorzichtig aantrekken. Zo, zo'n platte knoop moet je gewoon heel vaak doen en dan gaat het vanzelf.

Gaat het? Zit-ie niet te strak of zo? Nee. Het zit zo goed.