



## **Actieplan Blessures Voetbal**

**OLSA BRAKEL**



## ALGEMEEN

Men vindt in dit document een opsomming van de meest voorkomende blessures bij voetballers.

Bij ieder letsel is er een korte beschrijving van de blessure met enkele visuele kenmerken (Wat zie ik?), eventueel de gevaren (Gevaren?) en de uit te voeren stappen om de blessure te behandelen (Wat doe ik?).

Bovendien is er een duidelijke onderverdeling volgens soort letsels: buikletsel, spierletsels, ...

## INDELING

Letsels Ledematen .....	3
Spierletsels.....	5
Buikletsel .....	7
Specifieke letsels.....	8
Vreemd voorwerp .....	11
Beten .....	12
Bloedingen .....	13
Hoofd en hals.....	15
Hitte / zonneslag .....	17
Huidwonden .....	18
Ademhalingsmoeilijkheden.....	22

## Letsels ledematen

### VERSTUIKING

#### WAT ZIE IK?

- Pijn ter hoogte van verstuikte gewricht
- Kan betrokken gewricht moeilijk gebruiken
- Zwelling
- Blauwverkleuring

#### WAT DOE IK?

- Adviseer om het getroffen lidmaat zo weinig mogelijk te bewegen
- Schoen uittrekken
- Koel het letsel maximaal 20 minuten met ijsblokjes in een zakje water of een koelzakje
- **Nooit rechtstreeks koelen op de huid**



### ONTWRICHTING

#### WAT ZIE IK?

- Abnormale stand
- Abnormale beweeglijkheid
- Erge pijn
- Zwelling
- Eventueel blauwverkleuring



#### GEVAREN?

- Bewusteloosheid

#### WAT DOE IK?

- Steun en rust geven aan het getroffen gewricht door draagdoek of opgerolde dekens (heup)  
Arm of hand: tegen de borst  
Been: niet op de voet steunen
- **Nooit zelf terug 'zetten'**
- **Bel 112** indien transport naar het ziekenhuis te omslachtig is



<b>BREUK</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abnormale stand</li> <li>▪ Moeilijke beweeglijkheid</li> <li>▪ Erge pijn</li> <li>▪ Zwelling</li> <li>▪ Knarsen bij beweging</li> <li>▪ Eventueel bloeding</li> <li>▪ <b>Open breuk:</b> bot steekt naar buiten – door de huid</li> </ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Infectie bij open breuk</li> <li>▪ Shock</li> <li>▪ Verergering door beweging</li> </ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ledemaat onbeweeglijk laten</li> <li>▪ Ledemaat steunen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arm: hand of arm tegen de borst</li> <li>○ Been: niet op de voet steunen</li> </ul> </li> <li>▪ Rust brengen bij de speler</li> <li>▪ Open botbreuk:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wegwerphandschoenen</li> <li>○ Stelp de (eventuele ernstige) bloeding</li> <li>○ Dek af met een niet-verklevend steriel kompres</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Bel 112</b></li> </ul>	 <p style="text-align: center;"><b>Aanleggen van een gewone draagdoek.</b></p> 

## Spierletsels

### SPIERKRAMP

#### WAT ZIE IK?

- Plotse, hevige, stekende pijn in spieren (meestal kuit) door oververmoeidheid van de spier
- Spelers gaan meestal liggen met gebogen knieën
- Spier voelt hard aan en is pijnlijk
- Kan betrokken lidmaat minder goed gebruiken

#### WAT DOE IK?

- Laat de persoon ontspannend zitten of liggen
- Rek geleidelijk en voorzichtig de spier.
  - Bij een kuitkramp trek je de tenen omhoog
  - Bij een kramp achteraan in de dij strek je het been
- Breng warmte aan op de spier in de vorm van warme kledij

**Adviseer de speler naar een specialist als men vaak verkrampte spieren heeft zonder oorzaak.**




#### VOORKOMEN VAN KRAMP?

- Een goede warming-up, inclusief rekoefeningen, verkleint de kans op kramp
- Voldoende drinken bij hoge temperaturen
- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in

Wanneer een speler erg vaak last heeft van kramp in de kuit, verwijs hem dan naar een specialist voor advies. Denk aan een arts, fysiotherapeut of orthopeed.

Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet op, dat de kuit minder zwaar wordt belast.

<b>SPIERSCHEUR</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Plotse, hevige, stekende pijn</li><li>▪ Kan betrokken lidmaat minder goed gebruiken</li><li>▪ Betrokken lidmaat is soms gezwollen</li><li>▪ Op de plaats van de scheur is soms een indeuking voelbaar</li><li>▪ Huid kan blauw verkleuren, soms ook enige tijd na het optreden van het letsel</li></ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Laat de persoon ontspannend zitten of liggen<ul style="list-style-type: none"><li>○ Arm: stil houden tegen de borst</li><li>○ Been: niet steunen aan de kant van het letsel</li></ul></li><li>▪ Koel het letsel maximaal 20 minuten met ijsblokjes in een zakje water of een koelzakje</li><li>▪ <b>Nooit rechtstreeks koelen op de huid</b></li><li>▪ Onderbreek het afkoelen als het slachtoffer hinder ondervindt, je mag opnieuw koelen als de huid weer een normale temperatuur heeft</li><li>▪ <b>Raadpleeg gespecialiseerde hulp</b></li></ul>	

## Buikletsel

### STEKEN IN DE ZIJ

#### WAT ZIE IK?

- Speler stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met hand in de zij

#### WAT DOE IK?

- Stel de persoon gerust
- Adviseer om te stoppen met de inspanning en te rusten
- Geef niets te eten of te drinken
- Adviseer om rustig te ademen, waarbij het uitademen langer duurt dan het inademen



## Specifieke letsels

### LETSELS AAN DE GESLACHTSDELEN

#### WAT ZIE IK?

- De speler valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, handen aan de geslachtsdelen
- De speler heeft **zeer veel pijn**
- De speler kan bleek zijn en zweten
- Kan misselijk of duizelig zijn

#### GEVAREN?

- Er kan een bloeding of zwelling optreden

#### WAT DOE IK?

- Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken
- Stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen
- Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt
- Zorg voor privacy van het slachtoffer!
- In geval van zwelling: koelen
- Urine visueel controleren op bloed
- In geval van bloeding: druk op de wonde met een zuivere handdoek of kompres
- **Raadpleeg een arts** bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren





## TANDLETSEL: AFGEBROKEN OF UITGEVALLEN

### WAT ZIE IK?

- Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn
- Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer
- Meestal staan de lippen gezwollen

### WAT DOE IK?

- Laat het slachtoffer de mond spoelen met fris, drinkbaar water
- Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden  
Doe dit niet als de kans groot is dat het slachtoffer het kompres inslikt! Gebruik dan een nat washandje.
- Bescherm zo nodig de scherpe randen van een afgebroken tand met een kompres
- Spoel een zichtbaar vervuilde tand maximum 10 seconden in melk of koud kraantjeswater
- De tand moet worden bewaard, liefst in een potje met melk!  
Indien geen melk aanwezig, dan in een potje met speeksel van het slachtoffer
- **Raadpleeg steeds een tandarts, of de spoed v/h ziekenhuis**



<b>BLOEMKOOLOOR</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bloeduitstorting na een klap / trauma tegen het oor</li><li>▪ Een blauwe plek en zwelling aan de huid van het oor</li></ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wat er aan de binnenkant gebeurt is niet direct te zien</li><li>▪ Na 1 tot 2 weken wordt het lichaam aangezet tot de vorming van nieuw kraakbeen</li></ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Oor direct koelen om zwelling te verminderen</li><li>▪ Speler moet onmiddellijk bij een arts (bloed in het oor 'uitsuigen' met een steriele naald)</li></ul>	

## Vreemd voorwerp

### SPLINTER

#### WAT ZIE IK?

- Splinter

#### GEVAREN?

- Ontsteking

#### WAT DOE IK?

- Als het uiteinde van de splinter zichtbaar is, deze met pincet of naald verwijderen
- Reinig eerst de wonde met water
- Ontsmet een pincet (1 minuut in ontsmettingsalcohol onderdompelen) en raak de punt niet aan (nooit blazen om te drogen = kiemen)
- Grijp het uiteinde van de splinter met een pincet, dat je in het verlengde houdt
- Trek de splinter uit de huid
- Dek de wonde af met een steriel niet-inklevend kompres

#### Verwittig gespecialiseerde hulp:

- Als de splinter afbreekt of niet volledig verwijderd kan worden
- Glassplinter (vaak blijven deeltjes achter)
- Rond of in het oog
- Tekenen van infectie (rood, warm, pijn, zwelling, etter, rode lijn, geur)
- Je bent niet zeker van de tetanusvaccinatie of men heeft te lang gewacht voor een herhalingsvaccin (langer dan 10 jaar geleden)



## Beten

### INSECTENBEET

#### WAT ZIE IK?

- Rood

#### GEVAREN?

- Pijn
- Jeuk
- Zwelling
- Eventueel angel
- Vergiftiging
- Steek in mond of keel

#### WAT DOE IK?

- Angel onmiddellijk verwijderen  
Dit doe je door van onder de insteekplaats opwaarts te drukken  
Vervolgens glijd je erover met een voorwerp (schrappende beweging van de nagel)
- Reinig de wonde met water, indien geen water: ontsmetten
- Zwelling en pijn beperken door koeling: maximaal 20 minuten met ijsblokjes in een zakje
- Laat het slachtoffer op ijs zuigen of de mond koelen met koud water als hij gestoken werd in de keelholte
- Wonde afdekken met pleister of kompres

#### Verwittig gespecialiseerde hulp: 112

- Indien steek in de mond of keel
- Allergische reactie: ademhalingsmoeilijkheden, slikproblemen, heesheid, onwel worden, roodheid over hele lichaam of bewustzijnsverlies



## Bloedingen

### NEUSBLOEDING

#### WAT ZIE IK?

- Bloeding uit de neus


#### GEVAREN?

- Bloed in de keel door achteroverbuigen

#### WAT DOE IK?

- Trek wegwerphandschoenen aan
- Hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding)
- Vraag de speler om door de mond te ademen en om de neus niet te snuiten
- Vraag om de neusvleugels 5 min dicht te duwen (net onder het hard gedeelte van het neusbeen)
- Na 5 min controleer je als het bloeden gestopt is, zo niet opnieuw 5 min dicht duwen
- Als de bloeding gestelpt is ga je de buitenzijde voorzichtig schoon maken met water en vraag je om de neus de eerste uren niet te snuiten en niet te peuteren in de neus
- Trek je handschoenen uit en was en ontsmet de handen
- **Verwittig gespecialiseerde hulp als de bloedneus na 2 maal 5 minuten nog steeds niet gestelpt is!**



<b>ERNSTIGE BLOEDING</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bloedverlies</li></ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Shock</li><li>▪ Bewusteloosheid</li></ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Trek wegwerphandschoenen aan</li><li>▪ Rechtstreekse druk op de wonde</li><li>▪ Ledemaat hoger plaatsen</li><li>▪ Speler laten liggen</li><li>▪ Drukkend verband aanbrengen. Neem het verbandmateriaal niet weg als de wonde blijft bloeden. Leg er dan extra verbandmateriaal bovenop.</li><li>▪ Kleine wonden verzorgen zoals schaafwonden</li><li>▪ Trek je handschoenen uit en was en ontsmet de handen</li><li>▪ <b>Verwittig gespecialiseerde hulp: 112</b></li></ul>	

## Hoofd en hals

### FLAUWVALLEN

#### WAT ZIE IK?

- Zwak, onwel
- Zwarte vlekken voor de ogen
- Plots bleek
- Soms geeuwen
- Zweeten, koud aanvoelen
- Verminderd bewustzijn

#### GEVAREN?

- Hersenletsel ten gevolge van onvoldoende bloedtoevoer

#### WAT DOE IK?

- Zorg voor frisse lucht en laat omstanders afstand houden
- Kledij losmaken
- Koude kompressen op voorhoofd en in de nek
- Neerleggen
- Benen hoger dan de rest van het lichaam
- Geleidelijk rechtop laten zitten
- Als het slachtoffer na 2 minuten niet bijkomt, leg hem dan in een stabiele zijligging



<b>HERSENSCHUDDING</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lichtschuw</li> <li>▪ Hoofdpijn</li> <li>▪ Bewustzijnsstoornissen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sufheid</li> <li>○ Onrustig</li> <li>○ Duizeligheid</li> <li>○ Geheugenverlies</li> <li>○ Verminderd bewustzijn</li> </ul> </li> <li>▪ Vertraagde ademhaling</li> <li>▪ Kan last hebben van licht en / of geluid</li> <li>▪ Kan bloed verliezen uit de neus en / of een oor</li> <li>▪ Misselijkheid &amp; braken</li> </ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hersenbeschadiging</li> <li>▪ Hersenbloeding</li> </ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uit het licht brengen</li> <li>▪ Laat het slachtoffer rusten en overtuig hem niet te bewegen</li> <li>▪ Spannende kledij openen</li> <li>▪ Ademhaling en hartslag controleren</li> </ul> <p><b>Bel 112</b> indien zwaar problematisch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Slachtoffer is bewusteloos, heeft een verminderd bewustzijn of is bewusteloos geweest</li> <li>▪ Als er een hevige kracht op het hoofd van het slachtoffer heeft ingewerkt</li> </ul>	



## Hitte / zonneslag

### WAT ZIE IK?

- Rood aangezicht
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Dorst, braakneigingen
- Snelle hartslag

### GEVAREN?

- Uitputting
- Hersenbeschadiging
- Bewusteloosheid

### WAT DOE IK?

- Uit de zon brengen
- Halfzittende houding
- Kledij openzetten
- Koel de speler af (hoe ernstiger de situatie, hoe agressiever je mag koelen)
  - Ventilator op speler richten
  - Ijsblokjes in zakje water en op de speler leggen of koelzakjes of koude en natte handdoeken in liezen, oksels en nek plaatsen (grote bloedvaten lopen daar)
  - Overgiet de speler met koud water, dompel handen en voeten in koud water
- Meet de lichaamstemperatuur
- Geef iets te drinken (koels), liefst sportdrinkje indien de speler niet misselijk is

### VOORKOMEN?

- Vermijd zware inspanningen op een warme dag
- Geef voldoende drinken, liefst in kleine hoeveelheden per keer
- Kledij aanpassen: lichte kledij



- Geef geen koortsremmers (koorts komt van infectie, niet van de zon!)
- NIET PLAT LEGGEN!

## Huidwonden

### BLAREN

#### WAT ZIE IK?

- Blaasjes gevuld met vocht of bloed


#### GEVAREN?

- Ontsteking


#### WAT DOE IK?

- **Gesloten blaar** dichtlaten, eventueel pleister leggen  
Enkel indien hinderlijk:
  - Wegwerphandschoenen gebruiken
  - Reinig de blaar met stromend water (geen water: ontsmetting) - open prikken met steriele naald
  - Druk met steriel kompres het vocht uit de blaar
  - Reinig de blaar met stromend water
  - Droog de blaar met een steriel kompres
  - Dekkend verband op blaar leggen
- Bloedblaar; weinig last is dichtlaten
- **Open blaar:**
  - Reinig de blaar met lauw stromend water
  - Droog de blaar met een steriel kompres
  - Neem de wondfranjes vast met een pincet en knip deze kort bij de intacte huid
  - Dekkend verband op blaar leggen



<b>SNIJWONDE</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pijn</li><li>▪ Bloed</li><li>▪ Snede</li><li>▪ Eventueel vuil</li></ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ontsteking</li><li>▪ Achter blijven van vreemde voorwerpen, bv. glas</li></ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ontsmetten</li><li>▪ Pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen</li><li>▪ Bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking: dokter of ziekenhuis</li></ul>	

<b>SCHAAFWONDE</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bovenste huidlagen geschaafd</li><li>▪ Pijn</li><li>▪ Bloeding, eventueel vuil in de wonde</li></ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ontsteking</li></ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <p><b>Er is water ter beschikking</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Spoel het meeste vuil weg met overvloedig water of water uit de kraan</li><li>▪ Laat het water rechtstreeks op de wonde stromen</li><li>▪ Droog de wonde voorzichtig, deppend met een kompres</li><li>▪ Wonde afdekken met pleister of kompres indien nodig</li></ul> <p><b>Er is geen water ter beschikking</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wonde met een niet-verkleurend ontsmettingsproduct reinigen</li><li>▪ Wonde van binnenuit naar de randen reinigen</li><li>▪ Vuiltjes verwijderen met kompres</li><li>▪ Droog de wonde voorzichtig, deppend met een kompres</li><li>▪ Wonde afdekken met pleister of kompres indien nodig</li></ul>	

<b>BRANDWONDEN</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rood</li> </ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Licht gezwollen</li> <li>▪ Zeer pijnlijk</li> <li>▪ Eventueel blaren</li> <li>▪ Ontsteking</li> <li>▪ Shock</li> </ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 20" koud stromend water over de wonde laten vloeien (niet ijskoud)</li> <li>▪ Richt de straal enkele cm BOVEN de brandwonde (anders pijn) en blijf koelen tot de pijn verlicht is (minimaal 10 minuten)</li> <li>▪ Na het koelen kan ook een tijdelijk NAT wondverband aangebracht worden met een zuiver driehoeksverband, natte kompressen, steriele of zuivere doeken of zuiver plastic huishoudfolie</li> <li>▪ Geen ijs op brandwonden plaatsen (kan verergeren)</li> <li>▪ Verwijder kledij / sierraden (wonde kan zwellen) ALS DEZE NIET VASTKLEVEN IN DE HUID -&gt; laat ze dan ter plaatse</li> <li>▪ Blaren NIET openprikken (infectie)</li> <li>▪ Navragen of men vaccinatie tegen tetanus heeft!</li> <li>▪ Verwijder handschoenen, was en ontsmet handen!</li> <li>▪ <b>Steeds de dokter of ziekenhuis raadplegen</b></li> </ul>	 <p><b>Kleine 1<sup>ste</sup> graad brandwonde</b> (roodheid en zwelling) = vochtinbrengende crème en afdekken met folie of niet-inklevend verband</p> <p><b>Kleine 2<sup>de</sup> graad brandwonde (blaren)</b> met intacte huid = afdekken met speciaal product voor brandwonden en afdekken</p> <p><b>3<sup>de</sup> graad brandwonde =</b> gespecialiseerde hulp</p>

## Ademhalingsmoeilijkheden

### HYPERVENTILATIE

#### WAT ZIE IK?

- Snelle en diepe ademhaling
- Tintelingen in handen, voeten en rond de mond
- Soms duizeligheid
- Verkrampen van handen en voeten
- Opgejaagd en zenuwachtig
- Kan zich misselijk voelen
- Kan niet helder nadenken

#### GEVAREN?

- Flauwvallen

#### WAT DOE IK?

- Breng het slachtoffer naar een rustige plaats
- Geruststellen
- Kalmeer het slachtoffer en vraag hem om geleidelijk langzaam en rustig in en uit te ademen
- Laten in- en uitademen in een plastieken zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen
- Maak knellende kledij wat losser



<b>EPILEPSIE</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Petit mal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ een moment van afwezigheid, staren met de ogen;</li> <li>○ de speler herinnert er zich nadien niks meer van.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Grand mal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ flauwvallen, schokken met armen, benen en hoofd, wegdraaien ogen, urineverlies, bijten op tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling</li> </ul> </li> </ul> <p><b>GEVAREN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zichzelf verwonden</li> </ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Raadpleeg een arts</li> <li>▪ Controleer bewustzijn en ademhaling van het slachtoffer</li> <li>▪ Maak de omgeving veilig: speler laten schokken, zorg dat hij / zij zich niet kwetst</li> <li>▪ <b>Eenmaal de tanden op elkaar, niets doen</b></li> <li>▪ Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)</li> <li>▪ Na schokken slachtoffer in stabiele zijligging</li> </ul>	<p><b>EPILEPSY</b></p>

<b>ASTMA</b>	
<p><b>WAT ZIE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kan moeilijk ademen</li><li>▪ Ademt soms te snel</li><li>▪ Angstig en onrustig</li><li>▪ Piepend of reutelend geluid</li><li>▪ eventueel blauwkleurige huid</li><li>▪ Treedt op in aanvallen</li></ul> <p><b>WAT DOE IK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Raadpleeg een arts</li><li>▪ Stel het slachtoffer gerust</li><li>▪ Geef het slachtoffer een comfortabele houding</li><li>▪ Maak knellende kledij los</li><li>▪ Recht doen staan, schouders naar achter, borstkas opentrekken</li><li>▪ Vraag of slachtoffer naar zijn medicatie: de puffer die de speler bij heeft laten gebruiken, gebruiken volgens de aanwijzingen</li></ul>	