

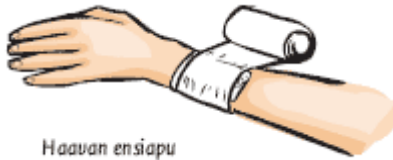
Ensiapua urheiluvammoihin

Mitä teet, kun pelikaverillesi, huollettavallessi tai valmennettavallessi sattuu urheiluvamma?

Listasimme avuksesi muutaman tärkeän asian ensiavusta. Pidä ohje mukana pelikassissa.

Mihin soitan

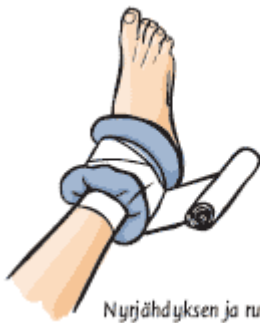
Jos loukkaantunut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia soita 112. Lievemmissä vammoissa soita Mehiläisen päivystykseen tai Urheilu Mehiläiseen.



Haavan ensiapu

Haavan ensiapu

1. Puhdista haava antiseptisellä aineella tai puhtaan juoksevan veden alla
2. Sulje viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä tai
3. Peitä haava suojasidoksella
4. Hakeudu tarvittaessa hoitoon Mehiläiseen.
5. Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
6. Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.



Nyrjähdyksen ja ruhjeen ensiapu

Nyrjähdyksen ja ruhjeen ensiapu

1. Kylmä: Jäähdytä kylmällä 20-30 minuuttia.
2. Koho: Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi.
3. Kompressio: Sido vammakohtaan tukeva side turvotuksen estämiseksi.
4. Hakeudu hoitoon, jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja esimerkiksi jos jalka ei siedä painoa.
5. Jatka jäähdytystä ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.

Raajamurtuman ensiapu



Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento.

1. Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esimerkiksi kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua.
2. Ota yhteys Mehiläisen päivystykseen.

Nenäverenvuodon ensiapu

1. Aseta henkilö etukumaraan asentoon.
2. Paina sierainta tasaisesti nenäluuta vasten.
3. Aseta kylmäpakkaus nenän päälle.
4. Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa, hakeudu Mehiläiseen.

Päävamman ensiapu

Jos loukkaantunut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia soita 112.

Päähän kohdistuneen iskun jälkeen on tärkeää huolehtia henkilön hengityksestä ja seurata tajunnan tilaa sekä mahdollisia muita oireita. Henkilö on välittömästi toimitettava sairaalahoitoon, jos isku päähän on tapahtunut voimalla (kaatumistilanne, taklaustilanne, isku kyynärpäällä tms.) ja/tai hänellä on iskun jälkeen jokin seuraavista oireista:

1. tajuttomuus tai hänellä on vaikeuksia pysytellä tajuissaan (esim. pitää silmiä auki)
2. vaikeuksia ymmärtää puhetta tai hän ei tunnista tuttuja ihmisiä tai paikkoja
3. tunnon menetystä, lihasheikkoutta
4. jatkuvasti pahenevaa päänsärkyä
5. toistuvaa oksentelua tai yleistä heikkouden tunnetta
6. näön tai kuulon menetys
7. verenvuotoa korvasta
8. musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa
9. tasapainovaikeuksia.

Jos urheilijalla esiintyy mitä tahansa päävamman oireita pelitilanteiden tai harjoitusten aikana tai niiden jälkeen (päähän kohdistunut kontakti esim. kynärpäällä) ja ne kestävät yli 15 minuuttia, häntä ei saa päästää takaisin urheilun pariin, vaan urheilija on toimitettava lääkärin tutkittavaksi.

HUOM! Tilan huononeminen voi tapahtua päävammoissa nopeasti. Yllä kuvattuja jatkotutkimuksia vaativia oireita voi ilmetä vielä kahden vuorokauden kuluttua vammasta. Hakeudu välittömästi hoitoon, mikäli oireita esiintyy.

Lievä aivotärähdys

Aivotärähdys, johon ei liity tajuttomuutta eikä tajunnanhäiriötä, hoituu kotiloissa, mikäli paikalla on toinen henkilö, joka voi tarkkailla mahdollisia tajunnan tason muutoksia. Yön aikana on vammautunutta syytä herätellä muutaman tunnin välein tajunnantason tarkistamiseksi.

Lieviin oireisiin voi kuulua päänsärkyä, pahoinvointia, huimausta, muistin epävarmuutta ja väsymystä. Särkyyn voi tarvittaessa käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä. Lähipäivinä kannattaa välttää kovaa fyysistä rasitusta ja alkoholinkäyttöä. (Kts. myös kohta Päävamman ensiapu)

Urheiluvammojen ensiapulaukkuun tai -kaappiin

1. Erikokoisia ja paksuisia suojasiteitä.
2. Antiseptistä puhdistusainetta ja pyyhintälappuja haavoihin
3. Joustositeitä sidontaan
4. Kolmioliinoja tuentaan
5. Kertakäyttöisiä kylmäpakkauksia
6. Haavateippiä
7. Laastareita
8. MUISTA TÄYDENTÄÄ ENSIAPULAUKKU KÄYTÖN JÄLKEEN

Hoitokulujen korvaaminen

Jokainen pelaaja vastaa itse vakuutusturvastaan, jonka tulee kattaa kyseisen lajin kilpailuissa, harjoituksissa tai pelimatkoilla sattuneet tapaturmat. Syntyneet vammat korvataan tiettyyn korvausrajaan saakka, kunhan vamman takia on hakeuduttu ajoissa lääkärin hoitoon ja siitä on tehty vahinkoilmoitus vakuutusyhtiöön. Ole näissä tilanteissa välittömästi yhteydessä vakuutusyhtiösi!