

Yleisurheiluvammojen ensiapuopas



Tämä opas on toteutettu yhteistyössä Oulun Pyrinnön sekä Oulun ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyönä keväällä 2015.

Opas antaa tietoa urheilijoille, valmentajille sekä huoltajille siitä kuinka erilaisissa ensiaputilanteessa tulee toimia. Opas sisältää yleisimpien yleisurheiluvammojen ensiavun. Opas on tarkoitettu jaettavaksi yleisurheilun parissa toimivien henkilöiden kesken.



**OULUN SEUDUN
AMMATTIKORKEAKOULU**



Oppaan suunnittelu ja toteutus: Niina Kuusikko & Aino Lapinoja
Oppaan kuvat: Aino Lapinoja

Sisällysluettelo

Yleistä urheiluvammoista	4
Milloin soitan 112.....	5
Ensiaputarvikkeiden sijainti.....	6
Urheiluvammat.....	7
Kolmen K:n sääntö.....	8
Lihastrepeämä.....	9
Lihastrepeämän ensiapu.....	10
Lihaskramppi.....	11
Lihaskrampin ensiapu.....	12
Nivelsidevamma.....	13
Nivelsidevamman ensiapu.....	14
Luunmurtuma.....	15
Alaraajan murtuman ensiapu.....	16
Yläraajan murtuman ensiapu.....	17
Polven kierukkavamma.....	20
Polven kierukkavamman ensiapu.....	19
Urheiluvammojen ennaltaehkäisy.....	20
Muistiinpanot	21
Loppusanat.....	22



Yleisurheilu on maailman harrastetuin sekä kilpailluin yksilöurheilumuoto. Yleisurheiluun kuuluvat lajit ovat räjähtäviä ja niissä voimantuotto on suurta. Tämän vuoksi urheiluvammoja syntyy hyvin herkästi.

Suurin osa vammoista on äkillisiä. Vammoja esiintyi kehon kaikilla alueilla, kuitenkin suurin osa vammoista painottuu alavartaloon.

Yleisimpien yleisurheiluvammojen ensiapuoppaasta löydät yleisimpien urheiluvammojen ensiapuohjeet. Suurin osa ensiaputoimista on yksinkertaisia, omat kädet, tieto ja halu auttavat useimmiten riittävät toteuttamaan onnistunutta ensiapua.

Ensiaputarvikkeet sijaitsevat:

Ensiapuvastaavana toimii:

- Virka-aikana (8-16) ma-pe ota yhteyttä omaan terveysasemaasi.
- Virka-ajan ulkopuolella, ota yhteyttä Oulun seudun yhteispäivystykseen **08-3152655**.



Urheiluvammat

Seuraamalla oppaan ohjeita voit toteuttaa turvallista ensiapua. Vamman oikea ensiapu on ratkaisevan tärkeä vamman paranemisen kannalta ja mahdollistaa näin paluun liikuntaharrastuksen pariin.

KOLMEN K:N SÄÄNTÖ

Urheiluvammoissa tärkein ensiapu on kompressio, koho ja kylmä -hoito. Alla kolmen K:n hoidon periaatteet:

K: KOMPRESSIO Kompressoivalla eli puristavalla siteellä vähennetään verenvuotoa ja turvotusta.



K: KOHO Raaja on asetettava sydämen tason yläpuolella, jolloin verenkierto vamma-alueelle vähenee.

K: KYLMÄ supistaa verisuonia ja siten vähentää kudoksen nesteen ja veren vuotamista vaurioalueelle. Kylmähoito lievittää lisäksi kipua.



LIHASREPEÄMÄN OIREET

Lihastrepeämät jaetaan neljään luokkaan:

- 1.asteen lihasrepeämässä lihas on ***kosketusarka*** ja ***kipua*** tuntuu venyttäessä.
2. asteen vammassa lihaksen ***toimintakyky on muuttunut*** ja ***jalalla ei voi astua***.
3. asteen vammassa lihaksen toimintakyky on selvästi alentunut, ja lihaksessa on ***laajaa turvotusta***, sekä nähtävissä on ***mustelma***.
4. asteen vammassa lihas on kokonaan revennyt, ***turvotus leviää välittömästi*** ja revennyttä lihasta ***ei voida liikuttaa***. Vamman aiheuttama verenpurkauma on hyvin suuri ja lihaksessa on ***tunnusteltavissa selvä kuoppa***.

Lihastrepeämää epäiltäessä, toimi seuraavan sivun ohjeiden mukaan!

LIHASREPEÄMÄN ENSIAPU

- 1.** Laita kätesi kipeän kohdan ympärille ja paina vammakohtaa napakasti.
- 2.** Sido vammakohta joustavalla siteellä tiukaksi paketiksi.
- 3.** Mene makuulle ja nosta kipeä raaja koho-asentoon eli sydämen yläpuolelle.
- 4.** Aseta kylmäpussi kipeään kohtaan ja jätä vammakohta koho-asentoon. Kylmäpussin voi myös sitoa vammakohtaan kiinni rullaamalla joustavaa sidettä auki ja ujuttamalla kylmäpussi sidoksen sisään.



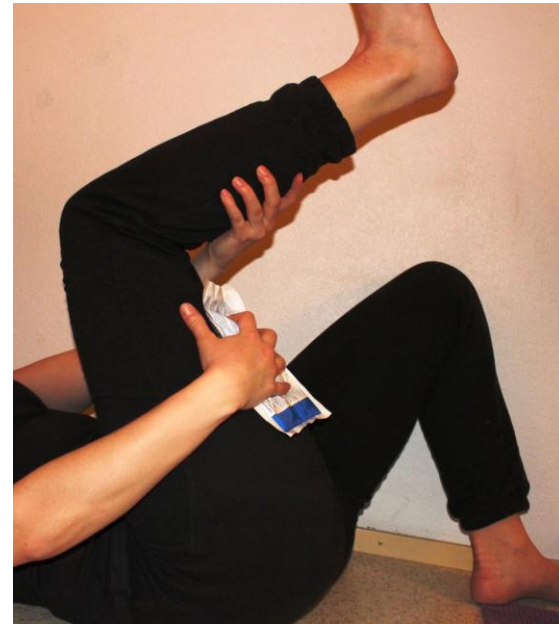
LIHASKRAMPIN OIREET

Lihaskrampissa ilmenevä kipu on kouristavaa ja lihas voi silminnähden täristä.

Lihaskramppi on yleensä räjähtävässä tai pitkäkestoisessa suorituksessa esiintyvä lihaksen toimintahäiriö, jossa lihas jää suorituksessa supistumisvaiheeseen aiheuttaen voimakasta kipua.

LIHASKRAMPIN ENSIAPU

1. Lopeta suoritus välittömästi.
2. Venytä lihasta rauhallisesti vastavenytyksin ja hiero lihasta varovasti.
3. Aseta kipukohtaan kylmäpussi noin 30 minuutin ajaksi. Älä aseta kylmäpussia paljaalle iholle.
4. Kipeää lihasta voidaan lähteä venyttämään pikkuhiljaa täyteen mittaansa. Venytyksen ajan lihasta tulee puristaa joko käsillä painaen, tai kipeäkohta voidaan sitoa joustavalla sidoksella.
5. Kun kipu ja kouristus ovat hävinneet, voidaan lihas päästää venytyksestä.



NILKAN NIVELSIDEVAMMAN OIREET

Nilkan nivelsidevammat jaetaan kolmeen luokkaan:

1. asteen vammassa **kipu** ja **turvotus** ovat hyvin vähäistä ja **nilkka on stabiili**.
2. toiseen asteen vammassa nivelsiteet ovat osittain revenneet, **turvotusta on laajasti** ja **nilkkaan varaaminen on kivuliasta**.
3. asteen vammassa nivelsiteet ovat kokonaan revenneet, **nilkka on epästabiili**, **voimakkaasti turvoksissa** sekä **hyvin kivulias**.

2. ja 3. asteen vammoissa toteuta seuraavalta sivulta löytyvää ensiapuohjetta!

NILKAN NIVELSIDEVAMMAN ENSIAPU

1. Nosta nilkka koho-asentoon.
2. Sido nilkka joustavalla sidoksella nilkalle luonnolliseen asentoon.
3. Aseta kylmäpussi nilkkaan sidoksen päälle tai ujuta kylmäpussi sidoksen sisään, kuitenkin niin, että kylmä ei koske paljaaseen ihoon.
4. Seuraa nilkan parantumista ja hakeudu tarvittaessa lääkäriin. Kolmannen asteen vammassa lääkäriin tulisi hakeutua suoraan ensiavun toteuttamisen jälkeen.



LUUNMURTUMAN OIREET

Luunmurtuman oireita:

-Kova kipu

-Ihon värimuutokset

-Avomurtumissa ulkoinen verenvuoto

-Murtuma kohta turpoaa

Umpimurtumassa murtuma-alueen iho on ehjä, eikä siinä ole haavaa. Avomurtumissa on haava murtuma-alueella, ja myös iho ja lihakset ovat vaurioituneet. Luu voi olla poikki ja se voi pilkottaa haavasta.

ALARAAJAN MURTUMAN ENSIAPU

1. Jos murtumakohdan vuoto on runsasta soita 112.
2. Tyrehdytä mahdollinen verenvuoto.
3. Tue loukkaantunut raaja liikkumattomaksi kuvan mukaisesti.
4. Laita varovaisesti vamma-alueelle kylmää.
5. Nilkan ja varpaiden murtumissa **noudata kolmen K:n periaatetta.**
6. Rauhoittele loukkaantunutta.

Aseta jalkojen väliin tuki, jonka sidot kahdella sidoksella tiiviiksi paketiksi varoen murtunutta kohtaa. Aseta kylmäpussi murtuneeseen kohtaan.



YLÄRAAJAN MURTUMAN ENSIAPU

1. Tyrehdytä mahdollinen verenvuoto.

2. Hätätilanteessa soita 112.

3. Ranteen tai käsivarren murtumissa noudata kolmen K:n periaatetta ja aseta kantoside kuvien mukaisesti.

4. Hakeudu mahdollisimman pian lääkäriin.



Sormen murtumissa: aseta sormi lepoon ja teippaa murtunut sormi viereiseen sormeen.

POLVEN KIERUKKAVAMMAN OIREET

Polven kierukkavamman
oireita:

- Nopeasti ilmenevä turvotus*
- Lukko-oire , joka estää polven suoristamisen*
- Kipu polvessa*
- Arka tunne polvessa*
- ”polven pettäminen alta”*

Kierukkavamma syntyy nopean ja äkillisen polven kierto- ja vääntövamman seurauksena.

POLVEN KIERUKKAVAMMAN ENSIAPU

1. Lopeta liikuntasuoritus.
2. Sido polven ympärille joustava tukisidos tukemaan polvea.
3. Aseta kylmäpakkaus sidoksen sisään.
4. Hakeudu mahdollisimman pian lääkäriin.



URHEILUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY

Urheiluvammat aiheuttavat pitkiä taukoja urheilijoiden harjoituskausissa ja vaikeuttavat harjoittelun kautta myös kilpailemista.

Ennen suoritusta huolehdi:

- Aktiivisesta koko vartaloa kuormittavasta alkulämmittelystä.
- Vältä passiivisia venytyksiä. Venytä lihasta liikkeessä kevyesti pumpaten.
- Muista suorituksessa oikean tekniikan ylläpitäminen.
- Huolehdi vastavaikuttajalihaksista. Esimerkiksi etu- ja takareiden tulee olla suhteessa yhtä vahvoja, tukeakseen toisiaan.
- Huolehdi monipuolisesta jälkiverryttelystä.
- Nauti riittävästi nesteitä harjoituksen ajan.
- Käytä tukevia, lajiin tarkoitettuja kenkiä ja välineitä.

KUINKA SOITAN



112

- 1. Kerro mitä on tapahtunut.**
- 2. Kerro tarkka osoite ja paikkakunta.**
- 3. Vastaa kysymyksiin ja pysy rauhallisena.**
- 4. Toimi kuulemisesi ohjeiden mukaisesti.**
- 5. Lopeta puhelu vasta luvan saatuasi.**

LOPPUSANAT

Toivomme, että yleisimpien yleisurheiluvammojen oppaasta on hyötyä mahdollisimman monelle urheilun parissa toimijalle. Toivotamme turvallisia sekä onnistuneita urheilukokemuksia yleisurheilun parissa.

