



Filnavn:

gif.01.27-00 førstehjelp_overtråkk-v1411

Utarbeidet av:

Hovedstyret

Godkjent av:

Hovedstyret

Førstehjelp - Overtråkk, forstuinger og lårhøner

Trenerne skal gjennom sine kurs ha fått en god del kunnskap om idrettsskader. Det er også trenerne som vanligvis er i første linje ved skader på banen. Oppmann/foreldrekontakt bør tre støttende til om nødvendig. Som regel er det heldigvis skader som er midlertidige og kan leges med is, litt stell og pause for spilleren. Det kan se dramatisk ut når en spiller ligger nede og kanskje gråter litt, men ofte er det mest redsel og irritasjon som gir seg utslag på denne måten. Ved alvorligere skade med f.eks blødning, skal det alltid finnes forbindings saker i lagets medisinkoffert. Hvis det er skade hvor man må påregne at det må settes inn behandling i ettertid eller lege er tilkalt, må dette alltid føres i kamprapporten av hensyn til senere forsikringsoppgjør (lisensen).

Behold roen og bruk sunn fornuft når skader oppstår!

Dette er en liten guide til hva man bør gjøre ved skader som f.eks overtråkk, forstuinger av fingre, ved lårhøner osv. Det prinsippet alle vet om er ICE-prinsippet. Problemet med dette prinsippet er at det slurves ofte med den praktiske gjennomførelsen. I tillegg er det en utvidelse av begrepet ICE som heter PRICE.

P	Protection	Beskyttelse	Skadestedet må beskyttes mot ytterligere skade, og det er spesielt viktig de første 48 timer. Grunnen er at i denne perioden vil det fortsatt kunne blø inne i det skadde vevet.
R	Rest	Hvile	Skadestedet skal holdes i ro, det vil for eksempel si at man ikke skal trække ned på en skadet ankel. Begrunnelsen er den samme; å unngå blødning.
I	Ice	Is/nedkjøling	Nedkjøling virker først og fremst smertedempende. Ved å redusere temperaturen på skadestedet kan også blødningen bli mindre. Man kan bruke knust is, kjølepakninger eller kjølespray til dette. Man bør kjøle ned i hvert fall de første 4-8 timer, eller så lenge det gjør vondt. Det kan gjøres ved at man kjøler ned med rennende kaldt vann i 20 minutter hver 3. til 4. time.
C	Compression	Kompresjon (med trykkbandasje)	Man legger en trykkbandasje rundt skadestedet. Den skal være så stram som mulig, men uten å strupe sirkulasjonen forbi skadestedet. Kompresjonen bør opprettholdes de første 48-72 timer.
E	Elevation	Elevasjon (skadested over hjertehøyde)	Det skadete stedet skal holdes høyt (over hjertehøyde). Blodtrykket blir da lavere på skadestedet, og man minsker blødningen.



Filnavn:

gif.01.27-00 førstehjelp_overtråkk-v1411

Utarbeidet av:

Hovedstyret

Godkjent av:

Hovedstyret

Det er avgjørende for utfallet av skaden at effektiv PRICE-behandling igangsettes så fort som mulig - selv før man har en sikker diagnose. IKKE TAP TID! Man må bare sikre seg at skaden ikke er så alvorlig at utøveren umiddelbart bør sendes til sykehus. God førstehjelp etter disse prinsippene bidrar til at det ofte blir lettere å stille en eksakt diagnose (bl.a. fordi det er mindre hevelse).

PRICE-behandlingen må fortsette kontinuerlig i 1-2 døgn for å være effektiv. I noen tilfeller vil det være aktuelt å benytte betennelsesdempende midler i tillegg til akuttbehandlingen. De må kun benyttes i samråd med lege, og skal benyttes i kort tid (3-5 dager).

Ved bløtdelsskader menes skader som oppstår i muskelvev, sener, ligamenter (bånd), kapsel og annet bløtt vev (fett ol.) De vanligste akutte skadene i håndball og fotball er forstuinger av fingre, ankel samt strekkskader i skulder og vridning av kne. Lårhøner og andre slagskader forekommer også ofte.




Det som skjer ved en lokal vevskade er en blødning som etterfølges av en inflammatorisk reaksjon. Denne inflammatoriske reaksjon er en forutsetning for at helings-prosessen skal kunne finne sted. Problemet er at denne reaksjonen kan bli for stor og virke mot sin hensikt. Blir det for stor hevelse vil det øke trykket på de omliggende strukturer og det kan føre til skader pga nedsatt blodtilførsel. De klassiske tegn på inflammasjon er hevelse, rødme, smerte og nedsatt funksjonsevne. Den inflammatoriske reaksjonen er selvsagt avhengig av traumets alvorlighetsgrad, men også avhengig av blødningen på skadestedet. Jo større blødning, desto større tendens til inflammatorisk reaksjon. Ved hjelp av PRICE-prinsippet og riktig gjenopptrening vil vi kunne dempe denne prosessen slik at utøveren kommer hurtigst mulig tilbake i trening.

Ved en skade er det viktig å være tidlig ute med førstehjelpen. Mange påfører kun is og glemmer kompresjonen og elevasjonen. Dette er to svært viktige elementer som vi må bli flinkere til å bruke.

Frengangsmåten ved skade bør være at man svært hurtig legger på en ispose med en elastisk støttebandasje og hever skaden over hjertehøyde. Et veldig godt tips er å helle vann på det første laget med bandasje (eller på sokken) før du legger på isposen. Dette for at vannet skal lede kulden lettere mot huden.

Når du skal legge på bandasjen begynner du nedenfor skaden og avslutter over skaden (gjelder for all bandasjering). Du skal strekke litt ekstra der skaden er og slippe opp litt på baksiden. Dette gjør at det blir strammere på skadestedet enn resten av området. Det er viktig å følge med litt på foten eller fingrene for



KLUBBHÅNDBOK DEL 1 - FELLESBESTEMMELSER		Oppdatert: 2014-11	
	Filnavn: gif.01.27-00 førstehjelp_overtråkk-v1411	Utarbeidet av: Hovedstyret	Godkjent av: Hovedstyret

å se om du har strammet for mye og stoppet blodtilførselen til resten av hånden eller foten.

Man beholder isposen og støttebandasjen på i ca 30 min. før man løsner opp og undersøker området for å se hvor stor skaden er. Etter dette legger man på en ny ispose og bandasje.

Er man kommet hjem er det lurt å bruke poser man finner i fryseren for å spare litt penger (frosne erter osv). Fortsett å bruke is i en halv time annenhver time i 1-2 døgn avhengig av hvor stor skaden er. Det er en god ide og sove med en lett bandasje om natten. Hold skadestedet i ro i 1-2 dager før du stille og rolig begynner å bevege deg.


Er det en overtråkk så er det viktig at du bruker foten så mye som mulig uten å få for mye smerter. Hovner stedet opp igjen fort er det en indikator på at du har provosert området for mye. Gjenta da behandlingen. Husk alltid å legge noe mellom huden og isposen så det ikke kommer frostskafer. Å teipe isposen fast med sportstape er en dårlig løsning så skaff heler noen ruller med støttebandasje. Husk at du aldri må teipe med uelastisk tape etter en skade og en utøver må ikke få spille etter bruk av ispose da smertesansen ikke er som den skal være.

Det som skjer når vi kjøler ned skadeområdet er at kulden påvirker området slik at blodårene trekker seg sammen (automatisk reaksjon for å spare på varmen). Dette stopper mye av blødningen og hevelsen blir dermed mindre. Når området blir kjølt ned noen få grader vil dette over tid redusere celleaktiviteten og dermed inflammasjonen. Kulden vil også redusere nervernes evne til å lede smerteimpulser og virker derfor lokal smertedempende. Ofte er det også mye spenning (refleks-spasmer) i en skadet muskel og kulden vil også påvirke dette slik at muskelen slapper mer av.

Når vi legger kompresjon over skadestedet vil dette øke den mekaniske motstanden blodet møter og det vil dempe hevelsen. Det samme skjer når vi hever stedet over hjertehøyde. Ute i armen og kanskje spesielt på ankelen er det et stort trykk ovenfra. Dette trykket er med og presser på skadeområdet og blodet får derfor bedre mulighet til å komme ut i området rundt skaden. Hever vi skadestedet vil vi redusere dette trykket til det trykket som kommer fra hjertet. Hele tyngdekraften er dermed fjernet og blodet vil også ha lettere for å «renne» tilbake og bort fra skaden.

Som vi ser går det hele ut på å dempe hevelsen og dermed gjøre ettervirkningene av den mekaniske skaden så små som mulig. Vi ønsker å redusere hevelsen og blødningen for dermed å gi optimale forhold for den «nyttige» inflammasjonen.

Ofte er det behagelig for utøveren og få på ispose. Vi må huske at den demper smerten og har en god psykisk effekt. De fleste som skader seg blir litt bedre når noen kommer bort og snakker litt med dem og trøster dem. **Det er viktig å påse at det ikke er snakk om bruddskader. Er du i tvil så oppsøk alltid legevakten. Symptomer på brudd er kraftige smerter over lang tid, svært nedsatt bevegelighet, kraftig hevelse og kvalme.**

KLUBBHÅNDBOK DEL 1 - FELLESBESTEMMELSER			Oppdatert: 2014-11
	Filnavn: gif.01.27-00 førstehjelp_overtråkk-v1411	Utarbeidet av: Hovedstyret	Godkjent av: Hovedstyret

Vi har her tatt for oss en veldig vanlig skade på en håndball- eller fotballbane. For beskrivelser av flere andre typer idrettsskader vises det til: <http://www.klokavskade.no/Skadefri>
Her finnes det også mye nyttig informasjon for også å **unngå** skader.

Hovedstyret i Gresvik IF