

Skador

Allvarliga tillstånd-

Gör en snabb värdering av situationen. Om en allvarlig skada eller sjukdom föreligger ring 112 och beskriv situationen.

Muskelskador

Vid akuta skador på rörelseapparaten (vrickningar, stukningar, sträckningar etc.) bör man agera enligt principerna för **PRICE** -omhändertagande. PRICE står för:

P - PRESSURE - Se till att så snabbt som möjligt anlägga tryck mot det skadade området. Detta är den viktigaste åtgärden för att minska skadans omfattning. Trycket anläggs med fördel med hjälp av en linda om detta finns till hands.

R - REST - Se till att den skadade spelaren tas av planen och får vila, lägg den skadade kroppsdelens i högläge om möjligt.

I - ICE - Lägg kyla på tryckförbandet om detta finns till hands (t.ex. ispåse). Detta hjälper mot smärtan och kan kanske minska blödning i t.ex. muskel.

C - COMPRESSION - Låt det skadade området vara lindat ca ett dygn efter skadan, men inte med lika hårt tryck som inledningsvis.

E - ELEVATION - Ge råd att om möjligt låta den skadade kroppsdelens vara i högläge vid stillasittande det första dygnet (t.ex. lägga upp det skadade benet på soffbordet i samband med stillasittande).

