

AKUT OMHÄNDERTAGANDE AV IDROTTSSKADOR

Lerkils IF, Ängås IP
Lördag 25 februari 2023

Lennart Sugiardjo, sugiardjo@hotmail.com

Den här försäkringen är utformad i
samarbete med Svenska
Fotbollförbundet



Råd och Vård för idrottsskador

Vi hjälper dig att bedöma och anmäla idrottsskador.

020-44 11 11

Ring vardagar kl. 8-17.

[Mer om Råd och Vård för idrottsskador >](#)

FÖREBYGGANDE, BEHANDLING OCH REHABILITERING AV IDROTTSSKADOR

Allmänt om idrottsskador
Förebyggande av idrottsskador
Innehåll i sjukvårdsväskan
Akut omhändertagande
Tejpning av idrottsskador
Rehabilitering av idrottsskador

Kurs i Idrottsmedicin
FÖREBYGGANDE, BEHANDLING OCH
REHABILITERING AV IDROTTSSKADOR

Lördagen den 12 maj 2007

Föreläsningsschema

09:00	Åttioår om idrottsskador
10:00	FRÅA
10:20	Förebyggande av idrottsskador
11:20	Innehåll i idrottsskadväskan
12:00	Akut omhändertagande av idrottsskador
13:00	LUNCH
13:40	Tejpning av idrottsskador
14:30	Rehabilitering av idrottsskador
15:00	Avslutning
15:30	SLUT

AKUT OMHÄNDERTAGANDE VID IDROTTSSKADOR

Allmänt om idrottsskador
Förebyggande av idrottsskador
Innehåll i sjukvårdsväskan
Akut omhändertagande av idrottsskador
Tejpning av idrottsskador
Rehabilitering av idrottsskador

AKUT OMHÄNDERTAGANDE VID IDROTTSSKADOR

Allvarliga skador och sjukdomar vid idrott
Omhändertagande av de vanligaste idrottsskadorna
Innehåll i sjukvårdsväskan
Praktik: Akutbehandling av idrottsskador
(Tejpning av idrottsskador)
(Rehabilitering av idrottsskador)

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador och blödningar i hjärnan
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken efter skada på lever/mjälte
- Allvarliga frakturer och luxationer

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- A = Airway maintenance with C-spine control
- B = Breathing and ventilation
- C = Circulation and hemorrhage control
- D = Disability – neurologic status
- E = Exposure/Environmental control

ATLS = Advanced Trauma Life Support ®

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken
- Frakturer/luxationer



ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna ➡
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken
- Frakturer/luxationer

FRI LUFTVÄG
rensa mun/svalg
stabil sidoläge
"jaw thrust"
"chin lift"
dra upp tungan
svalg tub
nasofarynx tub
intubation
"jet insufflation"

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT



FRI LUFTVÄG
rensa mun/svalg
stabil sidoläge
"jaw thrust"
"chin lift"
dra upp tungan
svalg tub
nasofarynx tub
intubation
"jet insufflation"

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna ➡
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken
- Frakturer/luxationer



Från "Encyclopedia of football medicine - Volume 1"; Gordon, Nordström.

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna ➡
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken
- Frakturer/luxationer



Fran "Encyclopedia of football medicine - Volume 1", Gordon, Nordstrom.

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador och blödningar i hjärnan
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken efter skada på lever/mjälte
- Allvarliga frakturer och luxationer



Bejublad comeback för Niklas Lihagen

Niklades två gånger när SSK utlånades med hela 7-1



För tre år sedan föll han ihop på isen med hjärtstillestånd. På onsdagen gjorde Örebro's Niklas Lihagen en sensationell comeback.

Sven Träningsakademi.
Det var tre år sedan som Niklas Lihagens hjärta stannade till under Örebro's derby mot Karlstad.
Fotbollens största skickade sig till sjukhuset för att undersöka honom. Efter tre operationer och med hjälp av en maskin fick han en gång till.
Lihagen ska ha varit i god form sedan tidigare. Jag är jätte glad på morgonen och skakar mer än tidigare. Jag har ju ett friskt hjärta och det är ju bara på måndagen som jag har det, berättade han för Sportbladet i Örebro.

– Men som var bara några månader när styrkan härligt. Läng är jag fortfarande inte på topp och även om jag inte är på topp är jag fortfarande inte på topp.
Örebro's 7-1-seger över Skövde.
Först angavs han i en 7-1-seger över Skövde.
Därefter efter perioderna hade han på 18-1 med en repris på mållinjen.



Handbollsmatch bröts – spelare fick hjärtmassage

Handbollsmatch bröts av en hjärtmassage. Spelare fick hjärtmassage. Spelare fick hjärtmassage. Spelare fick hjärtmassage.

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT



HLR

30 kompressioner (100-120/minut)

2 inblåsningar

handplacering mitt på bröstet

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp ➡
- Svåra skallskador
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken
- Frakturer/luxationer

HLR

30 kompressioner (100-120/minut)

2 inblåsningar

handplacering mitt på bröstet

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador
- Skador på halsryggraden ➡
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken
- Frakturer/luxationer

nacksmärta
neurologiska
symtom/fynd

förflytta ej
fixera nacken
undvik flexion
stel halskrage
skopbar

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador och blödningar i hjärnan
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken efter skada på lever/mjälte
- Allvarliga frakturer och luxationer

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador och blödningar i hjärnan
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken efter skada på lever/mjälte
- Allvarliga frakturer och luxationer

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken
- Frakturer/luxationer ➡

grovreponera
fixera/spjåla

om nedsmutsad
öppen fraktur:
spola rikligt,
täck med sterilt
förband

ALLVARLIGA SKADOR OCH SJUKDOMAR VID IDROTT

- Stopp i övre luftvägarna
- Plötsligt hjärtstopp
- Svåra skallskador och blödningar i hjärnan
- Skador på halsryggraden
- Thoraxtrauma
- Blödning i buken efter skada på lever/mjälte
- Allvarliga frakturer och luxationer

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

- Hjärnskakningar är relativt vanliga inom idrotten
- Viktigt utesluta blödning i eller omkring hjärnan
- Kan ge postkommotionellt syndrom
- Viktigt att inte återgå till idrott för tidigt
- Kan eventuellt ge "second impact syndrome"
- Upprepade skallskador ökar risk för framtida men
- Skyddsutrustning förhindrar ej hjärnskakningar

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

Consensus statement on concussion in sport—the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016

Paul McCrory,¹ Willem Meeuwisse,² Jiff Dvorak,^{3,4} Mark Aubry,⁵ Julian Bailes,⁶ Steven Broglio,⁷ Robert C Cantu,⁸ David Cassidy,⁹ Ruben J Echemendia,^{10,11} Rudy J Castellani,¹² Gavin A Davis,^{13,14} Richard Ellenbogen,¹⁵ Carolyn Emery,¹⁶ Lars Engelsen,¹⁷ Gina Feddermann-Jensen,^{18,19} Christopher C Giza,^{20,21} Kevin M Guskiewicz,²² Stanley Herring,²³ Grant I Iverson,²⁴ Karen M Johnston,²⁵ James Kissick,²⁶ Jeffrey Kutcher,²⁷ John J Leddy,²⁸ David Maddocks,²⁹ Michael Maddocks,^{30,31} Geoff T Manley,³² Michael McCrea,³³ William P Meehan,^{34,35} Sini Nagahara,³⁶ Jon Patricios,^{37,38} Margot Putukian,³⁹ Kathryn J Schneider,⁴⁰ Allen Sills,^{41,42} Charles H Tator,^{43,44} Michael Turner,⁴⁵ Pieter E Vos⁴⁶

Wien 2001, Prag 2004, Zürich 2008, Zürich 2012, Berlin 2016

UEFA unveils heading guidelines for youth players

10/04/2019

UEFA has revised its heading guidelines for young footballers which aim to help protect their health and ensure that safety is a top priority in training and matches.



ENGLISH FOOTBALL INTRODUCES NEW GUIDANCE FOR HEADING AHEAD OF 2021-22 SEASON



HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

KOGNITIVA TECKEN

Förvirring
Minneslucka
Medvetandeförlust
Desorientering
Omedvetenhet

SYMPTOM

Huvudvärk
Yrsel
Illamående
Ostadighetskänsla
Trötthet
Sömnstörning

OBJEKTIVA FYND

Sänkt medvetande
Initiala krampor
Nedsatt balansförmåga
Ostadig gång
Svar med fördröjning
Lätt distraherad
Nedsatt koncentrationsförmåga
Emotionell obalans
Kräkningar
Frånvarande blick
Sluddrigt tal

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

BEDÖMNING AV SKALLSKADA

Neuropsykologisk/kognitiv screening

Orientering

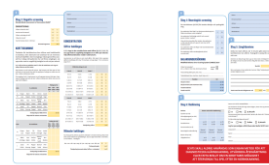
Minnestest

Koncentrationstest

Symtomskala

Neurologisk bedömning

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT



HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

BEDÖMNING AV SKALLSKADA

Neuropsykologisk/kognitiv screening ➡

Orientering

Minnestest

Koncentrationstest

Symtomskala

Neurologisk bedömning

Medvetslös?
Krampor?
Balansproblem?

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

BEDÖMNING AV SKALLSKADA

Neuropsykologisk/kognitiv screening

Orientering ➡

Minnestest

Koncentrationstest

Symtomskala

Neurologisk bedömning

Vilken spelplats?
Vilken period?
Vem gjorde mål senast?
Vilket lag mötte vi senast?
Vann vi senaste matchen?

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

BEDÖMNING AV SKALLSKADA

Neuropsykologisk/kognitiv screening

Orientering

Minnestest ➡

Koncentrationstest

Symtomskala

Neurologisk bedömning

*Den skadade återger
5 ord korrekt (exv
hund, mynt, spanska,
klocka, bio)
Upprepas igen efter
koncentrationstestet*

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

BEDÖMNING AV SKALLSKADA

Neuropsykologisk/kognitiv screening

Orientering

Minnestest

Koncentrationstest ➡

Symtomskala

Neurologisk bedömning

*Månaderna räknas upp
baklänges (från exv juni)*

*Sifferlängd räknas upp
baklänges (3-6 siffror)*

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

BEDÖMNING AV SKALLSKADA

Neuropsykologisk/kognitiv screening

Orientering

Minnestest

Koncentrationstest

Symtomskala ➡

Neurologisk bedömning

*18 symtom
graderas 0-6
0-1 inga symtom
2-4 måttliga symtom
5-6 svåra symtom*

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

BEDÖMNING AV SKALLSKADA

Neuropsykologisk/kognitiv screening

Orientering

Minnestest

Koncentrationstest

Symtomskala

Neurologisk bedömning ➡

*Tal?
Ögonrörelser?
Pupillreaktion?
Pronatordrift?
Gångrubbning?*

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

Hjärntrappan – rehabilitering och återgång till idrott

Steg 1 Hjärnvila; ingen fysisk aktivitet

Steg 2 Aerob träning; promenader, lätt jogging, cykling

Steg 3 Teknikträning; exv teknik- och passningsövningar

Steg 4 Träning utan kroppskontakt

Steg 5 Full träning; får delta fullt ut i lagets normala träning

Steg 6 Återgång till match och tävling

HJÄRNSKAKNING OCH IDROTT

Hjärntrappan - grundregler:

- Minst 24 timmar av symtomfrihet innan fysisk aktivitet startar
- Minst 24 timmar mellan de olika stegen
- Symtomfrihet krävs för att få fortsätta till nästa steg
- Om idrottaren får symtom under ett steg skall man avvakta tills symtomen är borta, när idrottaren är symtomfri påbörjas ny 24 timmars vila, efter detta upprepas det föregående steg som tidigare klarats av utan symtom
- Målet är att alla kända moment i den skadades idrott skall introduceras stegvis innan full återgång

NÄR BÖR SJUKVÅRD SÖKAS AKUT?

- Medvetslöshet
- Skallskador
- Hjärtsymtom
- Andningsbesvär
- Buksmärtor
- Blod i urinen
- Frakturmisstanke
- Urledvridning
- Ögonskador
- Djupare sårskador

VANLIGA AKUTA IDROTTSSKADOR

- Frakturer
- Luxationer (urledvridningar)
- Broskskador (skador på ledytor, menisker)
- Ligamentskador (distorsioner/stukningar)
- Muskel-/senbristningar (sträckningar)
- Muskelkontusioner

VANLIGA AKUTA IDROTTSSKADOR

Vanliga frakturer

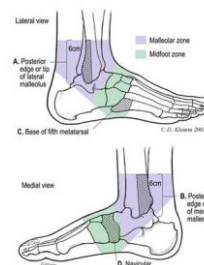
- fingerfraktur
- handledsfraktur
- nyckelbensfraktur
- fotledsfraktur
- mellanfotsbenfraktur



VANLIGA AKUTA IDROTTSSKADOR

Ottawa rules

- Ömhet yttre fotknölen
- Ömhet inre fotknölen
- Ömhet basen MT 5
- Ömhet os naviculare
- Kan ej belasta på foten



MISSTÄNK FRAKTUR!

VANLIGA AKUTA IDROTTSSKADOR

Vanliga luxationer (urledvridningar)

- PIP-ledsluxation
- AC-ledsluxation
- främre axelluxation
- patellaluxation
- fotledsluxation

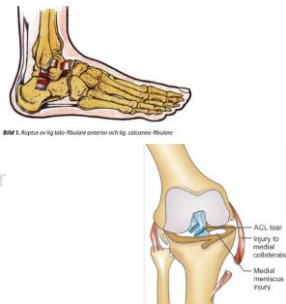


VANLIGA AKUTA IDROTTSSKADOR

- Frakturer
- Luxationer (urledvridningar)
- Broskskador (skador på ledytor, menisker)
- Ligamentskador (distorsioner/stukningar)
- Muskel-/senbristningar (sträckningar)
- Muskelkontusioner

VANLIGA AKUTA IDROTTSKADOR

Frakturer
Luxationer
Broskskador
Ligamentskador
Muskel-/senbristningar
Muskelkontusioner



VANLIGA AKUTA IDROTTSKADOR

Frakturer
Luxationer
Broskskador
Ligamentskador
Muskel-/senbristningar
Muskelkontusioner

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Vid alla de vanligaste typerna av idrottsskador (exv. fotledsstukningar, knädistorsioner, sträckningar och "lårkakor") är principerna för det akuta omhändertagandet desamma. Dessa kan sammanfattas i förkortningarna TKVH eller RICE.

TKHV = Tryck – Kyla – Högläge – Vila
RICE = Rest – Ice – Compression – Elevation

På senare tid har många velat lägga till ett P så att konceptet blir PRICE; en del anser att P bör stå för pressure (tryck), för att betona vikten av tryckförbandet, andra anser att P bör stå för protection (skydd), för att betona vikten av att den skadade kroppsdelens skyddas från fortsatt aktivitet.

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

1) TRYCKFÖRBAND för att MINSKA BLÖDNINGEN

Denna åtgärd är viktigast och skall ske omedelbart!

Minskad blödning ger mindre svullnad och kortare läkningstid

Dra ut den elastisk binda till full längd när du lindar

Öka trycket genom att lägga en tryckkudde under förbandet eller linda in en kylpåse i det, detta tryckförband bör sitta på i 15-30 min

Byt sedan mot ett kompressionsförband, med vilket menas att bindan dras ut till c:a 50%, detta förband bör man ha på så mycket som möjligt under de två första dygna

Kompressionsförbandet kan sedan användas så länge svullnad kvarstår, särskilt viktigt är det att använda förbandet dagtid, då man står och sitter mycket

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

2) KYLA för att LINDRA SMÄRTAN

Kylan har i första hand smärtlindrande effekt i akutläget och påverkar ej blödningen nämnvärt första minuterna

Oftast kyls man med kylpåse som är lätt att förvara och praktisk att använda, de flesta kylpåsar får ej läggas direkt på huden, utan elastisk binda eller klädesplagg skall placeras emellan.

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

3) HÖGLÄGE för att MINSKA SVULLNADEN

Högläge kan ha viss effekt på den akuta blödningen, men då måste den skadade kroppsdelens lyftas högt, helst minst 50 cm ovan höjdhöjd

Desto större betydelse har högläge något senare i förloppet för att undvika svullnad och därmed förlängd läkningstid

Under de två första dygna skall man ej sitta med den skadade kroppsdelens lågt, istället kan man lägga upp den på en pall, ett bord eller lägga kudde under

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

4) VILA och AVLASTNING för att INTE FÖRVÄRRA SKADAN

Omedelbart efter en skada skall man avbryta aktiviteten och hålla sig stilla för att inte göra blödningen större och sprida den

Chansar man och försöker fortsätta spela kan skadan förvärras och läkningstiden förlängas

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Om en skadad muskel fixeras i tension, kan detta sannolikt medföra snabbare återgång till idrott

Vid kontusionskada mot främre lårsmuskulaturen ("lårkaka") fixeras knäleden i flexion med elastisk binda, i ca ett dygn

(Aronen, 2006 – studie på NFL-spelare i USA)



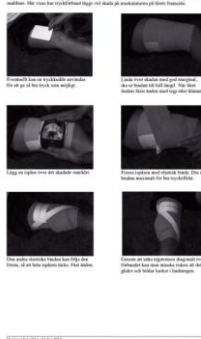
TRYCKFÖRBAND VID FOTLEDSSKADA

Fotledsskador är vanligt förekommande och ofta smärtsamma. För att undvika komplikationer och för att undvika smärta, bör man använda tryckförband som minskar svullnad och smärta.



TRYCKFÖRBAND VID LÅRMUSKELSKADA

Lårskador är vanligt förekommande och ofta smärtsamma. För att undvika komplikationer och för att undvika smärta, bör man använda tryckförband som minskar svullnad och smärta.



INNEHÅLL I IDROTTSKADEVÅSKA

Lära om skadebeteckningar, symtom, för vilka sjukvårdsvård ska sökas

- Fak 1 (Skada)**
 - 1 svullnad
 - 2 smärta
 - 3 rörelse
 - 4 blåmärken
 - 5 värme
 - 6 värme
 - 7 värme
 - 8 värme
 - 9 värme
 - 10 värme

Sjuka områden (För de flesta skador, misstänks, svårare m.m.)

- Fak 2 (Skada)**
 - 1 svullnad
 - 2 smärta
 - 3 värme
 - 4 värme
 - 5 värme
 - 6 värme
 - 7 värme
 - 8 värme
 - 9 värme
 - 10 värme

Skadade områden (För de flesta skador, misstänks, svårare m.m.)

SJUKVÅRDSVÅSKA - LÄKARE

- Fak 1 (Skada)**
 - 1 svullnad
 - 2 smärta
 - 3 värme
 - 4 värme
 - 5 värme
 - 6 värme
 - 7 värme
 - 8 värme
 - 9 värme
 - 10 värme
- Fak 2 (Skada)**
 - 1 svullnad
 - 2 smärta
 - 3 värme
 - 4 värme
 - 5 värme
 - 6 värme
 - 7 värme
 - 8 värme
 - 9 värme
 - 10 värme

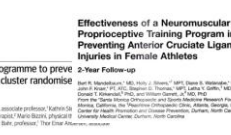
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

FÖREBYGGANDE AV IDROTTSKADOR



Knäkontroll SISU idrottsböcker FIFA 11+ (Kids) PEP program ac/prevent.com

FÖREBYGGANDE AV IDROTTSKADOR



Knäkontroll SISU idrottsböcker FIFA 11+ (Kids) PEP program ac/prevent.com