

# SJUKVÅRDSINFORMATION

# AGENDA

- Presentation
  - Hjärnskakning med indelning
  - Film: CDC Hjärnskakning
  - Film: Helmet Safety
  - Symtom vid hjärnskakning
  - Akuta omhändertagande och Hjärnkortet
  - öSenareö Omhändertagande vid hjärnskakning
  - Film: Keeping Quiet
- ”Stabilt nackläge
  - ”Sårskada
  - ”Linda stukad fot film
  - ”Tejpa fotled, tumme film
  - ”När ska man inte träna?
  - ”112
  - ”LABC film
  - ”HLR film
- Vätskebrist
  - Kost
  - Doping ó film
  - Röd Gröna Listan
  - Wada

# Varför blir det Hjärnskakning ?

- Uppstår efter direkt eller indirekt våld mot huvudet. En kraftig smäll mot huvudet kan göra så att *hjärnan kommer i rörelse*.
- En människas hjärna omges av cerebrospinalvätska inne i skallen och det skyddar hjärnan mot mindre skador
- En kraftigare smäll mot huvudet kan dock göra så att hjärnan östudsarö mot skallbenet vilket kan orsaka en hjärnskakning

- Film : CDC

[http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion\\_what.html](http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_what.html)

- Film : Helmet Safty

<http://www.cdc.gov/headsup/helmets/index.html>

•



## SYMPTOM

- Stirrande, frånvarande blick
- Långsamt tal
- Förvirrad
- Närminnes störningar
- Ringer i öronen ösett stjärnorö
- Snurrig, dålig balans
- Illamående
- Uppför sig annorlunda, beteende förändrade
- Viktigaste symtomet på hjärnskakning är minnesrubbning!
- ***Stor variation av kliniska symtom***
- Medvetlöshet är förstås ett tecken på hjärnskakning
- Viktigaste symtomet på hjärnskakning är minnesrubbning!
- *Fråga spelare hur de mår på en skala från 0-100 om spelaren svarar att den inte mår 100 % bra fråga varför. Ibland **ömrörkarö spelare** att de fått en smäll och det kan även vara så att de själva inte uppfattar vad som hänt*

## DESSA SYMTOM KAN SPELAREN UPPLEVA..

- Visuella symtom såsom ljuskänslighet och dubbelseende förekommer
- Trötthet, trögtänkthet och svarar med viss fördröjning
- Desorientering i tid och rum, minnesluckor, överklighetskänsla, Omedvetenhet om aktuella händelser
- ”Sett stjärnor”
- Emotionell obalans (skratt och gråtatacker)
- Nedsatt balans, Ostadighetskänsla, yrsel, ojämn gång
- Huvudvärk, illamående och kräkningar
- 'Nedsatt fysisk prestationsförmåga



# Akut omhändertagande vid misstanke om hjärnskakning

- **Avbryt all fysisk aktivitet**
- Följ spelaren till en lugn miljö tex omklädningsrummet, men lämna **inte** spelaren ensam
- öHjärnkortetö
  
- Vid medvetslöshet, befarad nackskada eller tydliga neurologiska symtom ska spelaren **in till sjukhus**
  
- ▶ Om symtom stabiliseras kan spelare gå hem, bör dock inte lämnas ensam. Dock **alltid kontakt med anhöriga** samt information vilka symtom de ska uppmärksamma!( Gäller även vuxna spelare)
  
- ▶ Symtom kan uppkomma efter **48** timmar
  
- ▶ *Spelare som drabbas av symtom och/eller om symptomen försämras, t.ex ökad huvudvärk, kräkningar, förvirring, kramper, sänkt medvetandegrad eller känselbortfall i armar /ben/ansikte **ska söka akut vård***

# Hjärnkortet hjälper dig att bedöma spelaren

- **Tankefunktion:** Fråga spelaren var är vi; plats, spelplan? Antal mål och vem gjorde mål? Mot vem spelar vi? Vilken halvlek? Vann vi senaste matchen?
- **Minnet:** testas genom att du säger 5 ord som du ber spelaren komma ihåg t.ex. *bil tomte, skiftnyckel, väckarklocka, boll*.  
Be spelare upprepa detta direkt
- **Koncentration:** be spelaren uppge när den fyller år och att räkna månaderna baklänges från dennes födelsedag
- **Om möjligt bedöm,** ögonrörelser, är pupillerna lika stora? balansen, kan spelaren stå. gå? Är rörelsemönstret förändrat? Kan spelaren blunda och röra nästippen?
- Be spelaren upprepa orden igen som du bad hen komma ihåg(minnet)
- Har spelaren flera symtom ? Sammanfatta bedömningen



# Indelning av hjärnskakningar

- **Enkel:** är spelaren återställd efter 10 dagar
- **Komplex:** spelaren är medvetslös i över 1 minut, rehabiliteringen tar längre än 10 dagar. Upprepade hjärnskakningar inom kort tidsrymd eller nya hjärnskakningar efter ringa våld
- Alla som drabbas av hjärnskakning ordinerar **hjärnvila** tills man blir symptomfri





## **HJÄRNVILA!!**

**Det finns ingen direkt behandling mot hjärnskakning men hjärnan behöver tid att återhämta sig!!**

- Vila helt ifrån fysisk eller psykisk anspänning
- Avstå från tv, läsläsning, dataspel mm
- Att bara göra en sak åt gången tex Inte spela dataspel och prata i telefon samtidigt
- Avstå från alla aktiviteter som ger pulsstegring
- Lugna promenader är tillåtna



# Hjärntrappan steg 1-6

- ▶ **Steg 1:** Spelare helt symtomfri och har varit detta i 24 timmar
- ▶ **Steg 2:** Lätt träning 30 -40 minuter (promenad, lätt jogging) kommer *symtom tillbaka, återgå till vila i minst 24 timmar*
- ▶ **Steg 3:** Träning på individuell nivå tex jogging, uppvärmning med laget, teknikträning. Går träningen att utföra med normal trötthet och utan symtom? Fortsätt till nästa steg. *Vid symtom vila i 24 timmar. Och återgå till steg 2*
- ▶ **Steg 4:** Träning utan kroppskontakt, full fysisk belastning vid övningar, styrketräning. Går träningen att utföra med normal trötthet och utan symtom? Fortsätt till nästa steg. *Vid symtom vila i 24 timmar. Och återgå till steg 3*
- ▶ **Steg 5:** Full träning med kroppskontakt inga matcher
- ▶ **Steg 6** Återgång till match
- ▶ Om symtom uppkommer avvakta symtomfrihet i **minst 24 timmar**. Återgång till föregående besvärslösa nivå.
- ▶ **Om man får backa mer än 2 gånger i hjärntrappan eller inte kan gå vidare med rehabilitering då är viktigt att konsultera läkare.**



- FILM:

[http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion\\_danger\\_signs.html](http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_danger_signs.html)



# STABILT NACKLÄGE

- Håll i huvudet med båda händerna, vid vardera öra

# SÅRSKADA

- Tvätta rent
- Förband på
- Uppmana spelaren att byta förband och tvätta rent såret i duschen hemma och gärna lufta såret.





# Hand Fot Knä Lårí .

- Avlastning , högläge
- Ev. tejpning
- Tryckförband/Lindning
- Ispåse **OBS!!** Aldrig direkt på hud, risk för köldskada
- **Blånagel.** Vid akut skada kan man sticka hål på nagel med ett glödgat gem
- **OBS!** Spelare med svullnad, smärta i hand, handled, knä, fotled, nyckelben kan behöva bedömas av läkare.
- **SISU App knäkontroll**



# Linda och Tejpa



- Linda stukad fot
- <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stukad-fot/>
- Tejpning fotled:
- <http://idrottsskadeguiden.se/tejpning/info/fotledsstukning-yttre-ledband/>
- Tejpning Tumme, Handled
- <http://idrottsskadeguiden.se/tejpning/info/stukad-handled/>
- <http://idrottsskadeguiden.se/tejpning/info/stukad-tumme/>



# NÄR SKA MAN INTE TRÄNA!

- Vid feber, påverkat allmän tillstånd och vid fler symtom t.ex. hosta och snuva
- Absolut inte vid halsont!!
- Ansträngande för kroppen att träna vid infektion, risk för hjärtmuskelinflammation.
- Ingen träning förrän 2 dagars symtomfrihet.
- Haft feber? Träningsvila dubbla febertid = 2 dagars feber = 4 dagars vila



# Återhämtning



*Grundprincipen bakom fysisk träning bygger på att träningsbelastning ska följas av återhämtning för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig träningen och faktiskt bli starkare och snabbare. Kort sagt: när man tränar bryts kroppen ner och vid återhämtning byggs den upp.*

- Forskningen visar på stora skillnader i återhämtningstiden mellan barn och vuxna samt mellan kvinnor och män
- Om en spelare inte återhämtar sig hur hanterar vi det ?
- <http://www8.idrottonline.se/IFSundsvallHockey-Ishockey/Foreningen/Arbetsrum/SundsvallHockeyTeam06/Nyheter/Aterhamtningforidrottandebarnochungdomar>



# 112



- Ringer du om, det behövs ambulans
- **När du kommer fram till 112 kommer SOS-operatören att ställa följande frågor:**
- **Vad** har hänt?
- **Var** har det hänt? (Idrottsplats/ arena namn)
- **Vilket** nummer ringer du ifrån?
- Ge SOS-operatören ditt namn och telefonnummer samt den skadades namn och personnummer
- Film: LABC
- <https://vimeo.com/15406641>
- Film: HLR
- <https://www.youtube.com/watch?v=vNVMTwEencw&feature=youtu.be>

# Vätskebrist

- Kan spelare drabbas av på grund av värme /sol samt att de svettas mycket.
- **Symtom:** Spelaren känner sig torr i munnen, får huvudvärk, känner sig yr och bli trött.
- Om hen inte får i sig tillräckligt med vätska ,kan hen bli uttorkad. Detta kan resultera i att hen blir medtagen och **kan** förlora medvetandet.
- Viktigt att se till att spelarna dricker ordentligt dagar innan match samt under och efter match .
- Vid varmt väder ge även vätskeersättning för att upprätthålla saltbalansen i kroppen



# Kost

- Helt vanlig husmanskost efter kostcirkeln är tillräckligt!
- **Avstå från kosttillskott!!!**
- Använda vatten som dryck
- SAFFs policy är att svenska spelare inte ska använda kosttillskott. Både RF och SAFF avråder från användning av kosttillskott, annat än på medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott.
- Efter träning och match, se till äta snabba kolhydrater

# Doping

- Sedan lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten. Argumenten kan sammanfattas i fyra punkter:
- Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
- Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler.
- Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet. Doping utgör därför ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- Det kan vara olagligt att dopa sig. Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till sex års fängelse.

Källa: SAFFs hemsida

- Film:
- <https://www.youtube.com/watch?v=LOqy0DNpEbg>



# Röd –Gröna Listan

- **Röd-gröna listan omfattar endast läkemedel som saluförs i Sverige för humant bruk. Det finns ingen motsvarande lista för kosttillskott som räknas som livsmedel.**

Du kan enkelt söka efter läkemedel i Röd-gröna listan. Vid sökning får man svar på om ett läkemedel är förbjudet eller tillåtet att använda enligt idrottens dopingregler.

Ett tips om du är osäker på hur läkemedlet stavas är att skriva in första bokstaven. Då får man upp alla läkemedel som börjar på exempelvis bokstaven a.

- Länk: <http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/Rod-gronalistan/>
- WADA Länk:
- [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_69883/cf\\_394/151215\\_Dopinglistan\\_2016\\_v\\_1.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_69883/cf_394/151215_Dopinglistan_2016_v_1.PDF)