

AKUT SKADEHANTERING



SKUTSKÄRS IF/FK

Sammanställning akut skadehantering

Frågor och svar från lärgruppsträffarna 2021



SKUTSKÄRS IF/FK

TRÄFF 1: Genomgång av mjukdelsskador.

Mjukdelsskador uppstår när mjuk vävnad i kroppen skadas såsom muskler, hud och fett.

Stukning av fotled, knätrauma (vridning eller översträckning) och muskelbristning i lår är vanliga mjukdelsskador inom fotbollen.

Vid en mjukdelsskada uppstår en blödning som i sin tur ger upphov till svullnad som leder till smärta.

Vid en mjukdelsskada är det viktigt med ett snabbt omhändertagande för att minska vårdtiden. Aktiviteten ska avbrytas direkt, sätt tryckförband på den skadade kroppsdelens samt placera kroppsdelens i högläge. Med högläge menas att kroppsdelens ska vara högre upp än hjärtat för att minska blodflödet till den skadade delen.

Vid misstanke om annan skada kontakta vården.

FRÅGA 1: Ge exempel på mjukdelsskador

Lårkaka, stukad fot, muskelbristning, sträckning



FRÅGA 2: För att minska svullnaden som uppstår pga. blödning vid en mjukdelsskada kan man sätta ett tryckförband, vilka fler åtgärder ska man göra samt i vilken ordning?

1. Tryck
2. Högläge
3. Vila
4. (Kyla)

FRÅGA 3: Hur länge ska ett tryckförband sitta på i den akuta fasen vid en mjukdelsskada? Hur gör man de närmaste timmarna efter att skadan uppstått?

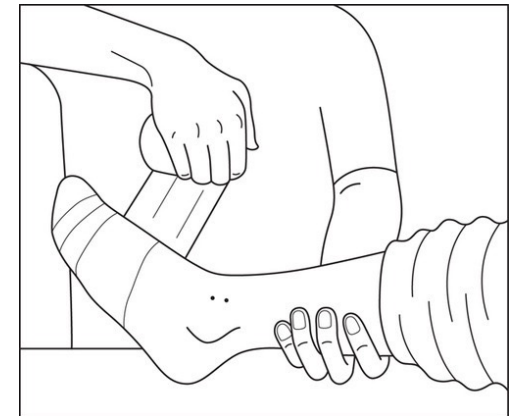
Sätt tryckförband i 20-30 minuter, släpp i några minuter och upprepa tryckförbandet några ggr under de närmsta timmarna. Under natten ska man ha ett lättare tryck i form av stödlinda samt högläge.



Tryckförband ska till en början lindas hårt men utan att skapa mer smärta, domningar, stickningar eller att kroppsdelens blir vit eller blå, uppstår detta ska man lätta på trycket och linda om något lösare. Tryckförbandet ska sitta på i 20-30 minuter därefter kan man släppa på tryckförbandet och linda om lösare. Vid behov kan tryckförband upprepas fler gånger de första timmarna.

FRÅGA 4: Vilka symtom kan uppstå om man satt tryckförbandet för hårt och behöver lätta på det?

Stickningar, domningar, smärta, vit-blåfärgad kroppsdel



FRÅGA 5: När och hur använder man en kompressionkudde?

För att få ett mer specifikt tryck över den skada som uppstått, ex över en fotled osv. Sätt kudden mot det skadade området och linda med tryckförband utanpå.

FRÅGA 6: Om man inte har en kompressionskudde vad kan man använda istället?

Hoprullat bandage, en bit av ett liggunderlag, hoprullad strumpa, tejprulle.



SKUTSKÄRS IF/FK

Tryckförband ska inte sitta på under natten istället kan ett stödförband lindas runt den skadade kroppsdel som bör placeras i högläge även under natten.

Kyla kan användas i smärtlindrande syfte men har ingen direkt skadereducerande effekt (tar minst 10 minuter innan kyla från kylpåse har effekt på blödningen som troligtvis redan stannat av vid de laget). Använd inte kyla direkt mot huden. Kylpåse kan användas som tryck. Undvik kylspray då det endast ger en ytlig effekt.

Även om kyla kan minska smärtan ska man ändå fortsätta behandla skadan/vila och inte låta spelaren gå ut på planen igen om skada uppstått.

FRÅGA 7: Hur behandlar man en mjukdelsskada första natten?

Högläge, stödförband/kompressionsstrumpa och vila



FRÅGA 8: Många använder kyla vid mjukdelsskador, vilken effekt har det? Vad ska man tänka på när man använder kyla?

Kyla kan minska smärtan men minskar ej skadan. Kyla kan ha en psykologisk effekt hos spelaren. Kyl ej direkt mot huden. Kylspray ska undvikas. Kyl minst 15 minuter för effekt. Bli inte lurad av den smärtlindring kyla kan ge, viktigt med fortsatt tryckförband, högläge och vila.



TRÄFF 2: Förebyggande träning för att minska skaderisk. Genomgång av hjärntrappan.

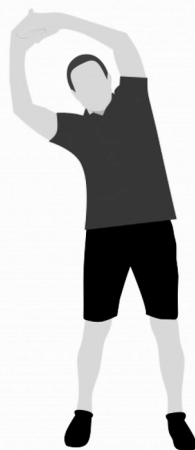
Idrottsskador kan förebyggas genom att värma upp kroppen i början av träningspasset, rörelseövningar är ett bra sätt att få igång muskler och leder, se till att gå igenom hela kroppen uppifrån och ner. Upplägg av träningspasset, val av övningar, variation av övningar, förhållandet mellan belastning och återhämtning är viktiga faktorer att tänka på för att förebygga skador. Variera träningsupplägget under veckan och ta även hänsyn till individen, ålder, tränar personen andra idrotter, i flera lag osv. och anpassa veckans träningar efter det. Varva ner i slutet av träningspasset ex genom lätt jogging.

FRÅGA 9: Hur kan man förebygga skador vid träning?

Förbereda kroppen för träning genom uppvärmning, rörelseträning, använda knäkontrollsprogram (träna styrka, balans) i förebyggande syfte för att stärka muskler.



Träna helhetsbaserat, använd rätt fotbollsutrustning, träna i en säker miljö, träna klokt och systematiskt. En bra träningsplanering och varierande övningar. Anpassa efter individens fysiska status.



Det är viktigt att ta hand om sin kropp även efter träningspasset.



Om hjärnan utsätts för en kraftig smäll så att den mjuka hjärnvävnaden kommer i större rörelsen än den tål och detta påverkar hjärnans funktioner har man drabbats av hjärnskakning. Efter en hjärnskakning är hjärnan i behov av vila. Hjärntrappan är ett träningsprogram för att långsamt återgå till full aktivitet. Vid misstanke om hjärnskakning ska aktiviteten avbrytas omedelbart. Om personen har varit medvetslös eller uppvisar tydliga tecken på kraftig hjärnskakning bör personen tas till närmaste akutmottagning för bedömning.

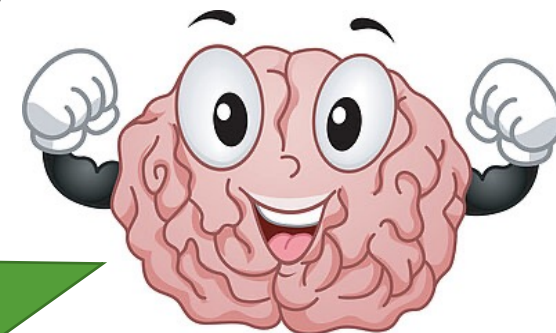
Hjärntrappan består av 6 steg där varje steg ska pågå i minst 24h. I steg 1 ska belastningen på hjärnan minimeras och total hjärnvila tillämpas. Det är viktigt att låta hjärna återhämta sig i lugn takt i minst 24h innan man tar nästa steg.

Om symtom återkommer återgår man till total hjärnvila i 24h och därefter tar man ett steg tillbaka i hjärntrappan och upprepar det steget igen.

Observera att hjärntrappan är framtagen för den färdigväxta hjärnan och att barn kan behöva längre tid på varje steg, första steget ska alltid vara minst 48h för barn.

FRÅGA 10: Vad är hjärntrappan, hur många steg har den?

Ett program för att låta hjärnan återhämta sig långsamt efter en hjärnskakning. Hjärntrappan är ett träningsprogram i sex steg skapad för dig som fått en hjärnskakning och som ska ge en bra återhämtning.



- 1 Hjärnvila där man vilar både fysiskt och psykiskt.
2. Lätt träning tex cykling eller promenad.
3. Individuell träning.
4. Träning utan kroppskontakt.
5. Träning med full kroppskontakt.
6. Återgå till match och tävling.

FRÅGA 11: Hur lång tid ska man vänta minst innan nästa steg i hjärntrappan? Om symtom återkommer vad gör man då?

Det ska gå minst 24 timmar mellan varje steg i trappan. För barn 2 dygn efter första steget. Vid symtom ta ett steg tillbaka och stanna där i 24 timmar innan man kan prova nästa steg igen. Kontakta vården vid behov.



Hjärntrappan:

1. Total hjärnvila och ingen fysisk aktivitet. Man ska exempelvis inte titta på tv, använda dator, läsa eller annat där hjärnan aktiveras. Umgås med så få personer som möjligt.
2. Aerob träning, ingen högre ansträngning, man kan tex promenera, cykla eller jogga lätt. Korta pass med tv eller dator. Undvik röriga miljöer.
3. Börja lätt med sin idrott men anpassa övningarna, tex teknikträning. Träffa fler personer, korta stunder i röriga miljöer. Flera korta pass med dator, tv och mobil.
4. Träning utan kroppskontakt. I detta steg kan man återgå till full belastning men undvika träning som kan leda till kollision. Längre tid med tv, dator och mobil. Ok att röra sig i stökigare miljöer.
5. Träning med full kroppskontakt, tillåtet att nicka i detta steg.
6. Återgång till matchspel. Vid en kraftig hjärnskakning är det bra om detta steg görs i samråd med vårdpersonal.

Var uppmärksam om symtom återkommer vid flera tillfällen, om detta händer bör man uppsöka vård igen. Se till att få tillräckligt med vila och avslappning i alla steg.

Alla spelare i Skutskärs IF/FK omfattas av Folksamns idrottsförsäkring och där ingår tjänsten Råd och vård för idrottsskador där fysioterapeuter kan ge råd via telefon samt boka tid för besök hos fysioterapeut eller läkare om fysioterapeuten bedömer att detta bör göras. Råd och vård kan man ringa vardagar klockan 8-17.

FRÅGA 12: Vilka symtom kan en spelare uppvisa om hen fått hjärnskakning?

Omtöcknad
Illamående
Synstörningar
Aggression/humörsvängningar
Ljus- och ljudkänslighet

Förvirring
Yrsel
Minneslucka

Huvudvärk
Balansproblem
Medvetstlöshet
Trötthet



FRÅGA 13: Våra spelare är försäkrade via SvFF. Var kan man ringa för skaderådgivning?

Folksam, Råd och Vård för idrottsskador 020-44 11 11



SKUTSKÄRS IF/FK

TRÄFF 3: Akutväska, tejpning, planering. Praktiska övningar.

Alla lag får en sjukväska från föreningen. Ledaren eller annan ansvarig person ser till att rätt material finns i väskan. Säg till föreningsansvarig i god tid om något börjar ta slut.

Detta bör finnas i sjukväskan och tillhandahålls av föreningen:

Sporttejp/skadetejp
Kompressionslinda
Benskyddstejp
Plåster
sårtvätt
sax
kylpåse

FRÅGA 14: Gå igenom ert lags akutväska, vad finns i den?

Komplett väska.
Kyla, lindor, tejp, sårvård, sax, linnement, plåster, värk tabl, komp, kuddar mm.

Det finns skadetejp, stödlinda, plåster, kylpåse, sax, Alvedon, Skavsårsplåster.



Kylpåse, tejp, plåster, binda, kompressionsplattor, sax, bomull, sterila kompresser, Alvedon, druvsocker, engångshandskar, sårtvätt, liniment.

FRÅGA 15: När kan det vara bra att använda sig av tejpning?

Efter stukningen som ett komplement till rehab så att man får ett stöd tills man har återfått sin stabilitet och återuppbyggnad. Tejpa inte ihop en spelare för att kunna fortsätta en match.

Exempel på vad som kan vara bra att ha i medicinväskan:

Kompresser
Snabbförband
Sporttejp/skadetejp
Plåster
Skavsårplåster
Kirurgtejp – Tejp Non-woven
Kompressionsbandage
Kompressionskudde
Elastisk linda
NaCl spolvätska
Sårtvätt
Sax vanlig och nagelsax
Snabbförband
Bomull
Steril Suturtejp
kylpåse
Engångshandskar
Alvedon (smärtlindring)
Druvsocker
Pincett och säkerhetsnålar
Handdesinfektion
Liniment
Skumplast (skydd vid skavsår/nageltrång)
Bindor/trosskydd/tamponger
Andningsmask/skydd vid HLR

ATT DISKUTERA I LEDARGRUPPEN:

Vad lär vi ut till spelarna angående skadehantering? Vem ansvarar för det?

Vet alla i ledarteamet hur man hanterar en eventuell hjärnskakning?

Känner alla ledare sig trygga i att kunna ta hand om akuta mjukdelsskador?

Finns allt som behövs i sjukväskan?



Vem ansvarar för vad i vår ledargrupp? ex träningsupplägg för att förebygga skador, uppdatera sjukväskan, tar hand om spelare som gör illa sig mm.



SKUTSKÄRS IF/FK

INFORMATIONEN ÄR HÄMTAD FRÅN:

1177 vårdguiden, linda en stukad fot: <https://www.youtube.com/watch?v=UbRjypps-uw>

Folksam: Råd och vård vid idrottsskador: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rad-och-var-d-for-idrottsskador>

Sportdoc: Tejpa en stukad fot nivå 1: <https://www.youtube.com/watch?v=-xxlArQYbJE>

Föreläsningmaterial skadeutbildning från Ashkan Kiani, idrottsläkare

Folksam, Hjärntrappan: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/idrottsforskning/hjarntroppan>

1177, Hjärnskakning: <https://www.1177.se/Uppsala-lan/olyckor--skador/skador-pa-huvud-och-ogon/hjarnskakning/>

Hjärnkraft, Hjärnskakning och hjärntrappan för barn och unga: https://hjarnkraft.se/wp-content/uploads/2020/02/Vagledning_hjarnskakning_slutversion.pdf

akut skadebehandling SISU idrottsböcker: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/moduler/portal-for-moduler/pw/akut-skadebehandling/>