

IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Anna Lundeberg

**Leg. naprapat, M.Sc.
Certified Sportsmedicine Therapist**

Föreläsning Bele Barkarby 30 januari 2017



EGEN PRAKTIK, EGET GYM

Anatomical
naprapati & idrottsrehab



Idrottsmedicinsk verksamhet ute på fältet

**Omhändertagande
vid skada**

**Skadeförebyggande
övningar**




Svenska
Klätterförbundet

ELITPLAN FÖR SVENSK SPORTKLÄTTRING
2014

 Svenska
Innebandyförbundet

STOCKHOLMS
IDROTTSFÖRBUND


Idrottsutbildarna

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

INNEHÅLL:

- Sårskada
- Traumaskada
- Akut mjukdelsskada
- Om någon faller ihop, ABCDE
- Hjärnskakning-hjärntrappan
- Infektion och idrott
- Återgång till träning och tävling/match
- Antidoping/kosttillskott
- Innehåll medicinväska / Anmälan av skada



IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

SÅRSKADOR

Allmänt om sår

Rengör så fort som möjligt för att få snabbast möjliga läkning med minimal ärrvävnad, dessutom minskas eventuellt funktionsbortfall.

Skrubbsår

Noggrann rengöring med vatten och tvål (om du inte har tillgång till rent vatten använd klorhexidin). Plocka bort grus och smuts med pincett. Till små sår räcker plåster men till större är det oftast bättre med kompress.

Skärsår

Tvätta noggrant. För ihop sårkanterna med stripes, sårtejp eller plåster. Om skärsåret är mer än 1cm långt, glipar mer än ett par millimeter eller sitter i ansiktet så kan såret behöva sys.

IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Skavsår

Orsakas av nötning eller tryck. Sätt på en ”extra hud” (skavsårsplåster/leukoplast). Om idrottaren har fått en blåsa, ta inte hål på den på grund av infektionsrisken.

Nageltrång

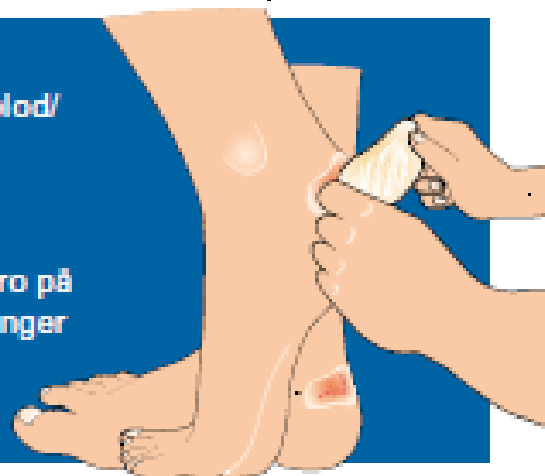
Håll rent, klipp naglarna ordentligt och låt tårna lufta mycket. Ta gärna hjälp av en fotvårdare för att ta bort nageltrånget och som kan lära idrottaren hur man skall hålla rent.

OBS!

Använd alltid handskar vid hantering av blod/sårskador.

Kom ihåg!

Blir såret ömt, rött eller svullet kan det bero på att det blivit infekterat. Rengör då flera gånger om dagen och sök hjälp om det inte blir bättre efter några dagar.



IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

TRAUMASKADA

En olycksfallsskada är en traumaskada som orsakas av yttre våld.

Traumaskador såsom skallskador, bukskador och frakturer kräver omhändertagande på sjukhus

Alla idrottare med skallskador som klagar över nacksmärta ska förses med halskrage innan de flyttas från skadeplatsen.

Huvudskador (skallskador)

Vid våld mot huvudet skall man omhändertas enligt rekommendationerna för hjärnskakning.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Frakturer

Frakturer är skelettskador som uppstår vid direkt våld (till exempel ett slag eller spark mot ett ben) eller indirekt våld (till exempel fastnar med foten och faller så illa att benet bryts). Vid misstanke om skelettskada skall du:

- fixera den skadade kroppsdelens med skena
- lägga den skadade kroppsdelens i högläge
- förbereda transport till sjukhus där skadan bör röntgas så fort som möjligt.

Urledvridning (luxation)

Urledvridning skall dras i läge av läkare.

IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Tandskador

Alla tandskador skall snarast undersökas av tandläkare. En tand som slagits ut kan eventuellt räddas om roten är hel. Sök jourhavande tandläkare.

Skador mot buken

Om man utsatts för trubbigt våld mot buken och misstanke finns för bukskada ska sjukhus uppsökas för vidare undersökning och observation.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

AKUT MJUKDELSSKADA

Vid akut mjukdelsskada uppstår blödning och svullnad (som ger upphov till smärta).

Det är i idrotten vanligast att skada fot, knä och hamstrings(baksida lår).

För att minska/stoppa blödning och svullnad:

- Tryckförband eller kompressionsförband. **Det är den absolut viktigaste åtgärden.**
- Högläge.
- Kyla (is).

Tryckförband = fullt utdragen linda, kompressionsförband= halvt utdragen linda.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

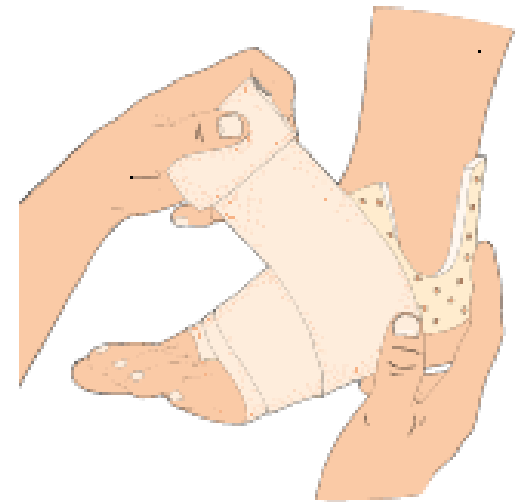
AKUT OMHÄNDERTAGANDE AV FOTLEDSSTUKNING

1. Ta av sko och strumpa och inspektera foten så att inga felställningar syns.
2. Linda foten med kompressionskudde (om ej kudde finns använd den avtagna strumpan (ihopruklad). **Dra åt så hårt det går och låt det sitta i minst 15 minuter HOGLAGE & KYLA** (ta bort om tårna blir blåa och att foten domnar helt).

Ta bort lindan och titta/inspektera foten att allt ser ok ut.
Gör om punkt 2.

Ta bort lindan och titta/inspektera foten att allt ser ok ut.
Gör om punkt 2.

Ta bort lindan och titta/inspektera foten att allt ser ok ut.



IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

HÅLL PÅ MED DETTA CA 45 MINUTER

Linda hårt men inte så att foten domnar. Denna linda är för att motverka den sekundära svullnaden.

Högläge med bandage nattetid. Linda detta förband de närmaste dagarna.

HÖGLÄGE = minskar blodflödet till skadeområdet (foten så högt ovanför hjärtat som möjligt).

KYLA = **ENDAST** smärtstillande effekt (minst viktigt av det ovan nämnda).

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

FORTSÄTTNING AKUT BEHANDLING

LINDNING

- cirkulär lindning utifrån och in.
- åttalindning nedifrån och upp.
- fotledslindning foten 90 graders vinkel, börja linda vid tårna och gå uppåt ”bakom under över”.
- engångskylpåse kan användas direkt mot hud (håller plusgrader)
- flergångskylpåse använd binda som förstalager för att skydda huden (håller minusgrader).
- kylpåsen appliceras över en led = runt leden, vid muskelskada längs muskeln.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Avlastad aktivitet tidigt efter en fotledsstukning. (Avlastad innebär att man går på foten med försiktighet).

Tejpning av fingrar och fotleder ger stabilisering, smärtlindring och stimulering av proprioceptionen. (träning och aktivering av balanssystemet) .
Kan verka förebyggande för ny stukning.

OBS! Tejpa aldrig en svullen led. (då tejpens inte är elastisk kan den stänga in svullnaden).

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

OM NÅGON FALLER IHOP - ABCDE

Om någon faller ihop vare sig det sker via kontakt/icke kontakt skall akut omhändertagande enligt ABCDE utföras:

A AIRWAY

Skapa alltid fri luftväg. Se till att svalget är fritt, ställ frågan "Hej vad heter du-hur mår du?"

B BREATHING

Kontroll av spontan andningsförmåga.

C CIRKULATION

Kontroll av puls, hjärtverksamhet och tecken på störd cirkulation genom försämrad genomblödning och åtföljande syrebrist.

D DISABILITY

Kontrollera neurologstatus genom reaktion på tilltal, stimulering smärta (känner av när man berör huden hårt).

E EXPOSURE

Helkroppundersökning. Ordning: Bröstkorg, Buk, Bäckén, Skalle, Skelett.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

HJÄRNSKAKNING - hjärntrappan

Hjärnskakning uppstår genom antingen direkt eller indirekt våld mot huvudet.

Akut omhändertagande

Är idrottaren medvetslös gäller ABCDE -reglerna samt att idrottaren dessutom alltid skall fixeras med en halskrage innan förflyttning sker. Idrottaren skall omedelbart avbryta pågående aktivitet och förflyttas till en lugnare miljö t ex omklädningsrum för observation. Om det inte tillstöter några komplikationer kan idrottaren skickas hem men får inte lämnas ensam de första 12 timmarna. Om idrottaren varit medvetslös eller har en längre minneslucka skall hon/han transporteras till närmaste akutmottagning.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Alla som drabbas av hjärnskakning skall ordineras "hjärnvila" tills dess individen är helt symptomfri. Då inleds rehabilitering med hjärntrappan och stegvis återgång till full idrottslig aktivitet.

Grundläggande regler:

Minst 24 timmars symptomfrihet innan fysisk aktivitet får påbörjas.

Minst 24 timmar mellan varje steg.

Om idrottaren får symptom avbryts aktiviteten och total hjärnvila gäller igen tills individen på nytt är symptomfri, då avvaktar idrottaren 24 timmar innan idrottaren då kliver ett steg nedåt i hjärntrappan och börjar med den aktiviteten.

Skulle symptom uppstå vid två tillfällen under hjärntrappan skall ny medicinsk bedömning göras.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Hjärntrappan:

Steg 1 Hjärnvila

Vila helt från fysisk och psykisk anspänning. Inget TV-tittande, datoranvändande, ingen läsläsning, musiklyssnande eller liknande.

Steg 2 Aerob träning

Cykelträning eller joggning (träning utan mjölksyra)

Steg 3 Teknikträning

Spelaren kan delta i uppvärmning med laget och på teknik- och passningsövningar. Vid spelmoment kör spelaren individuellt med exempelvis skottövningar.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Steg 4 Träning utan kontakt

Träning med full belastning men undvik våld mot huvud och kollisioner. Sätt annan färg på västen på spelaren så att lagmedlemmarna tydligt ser och kan undvika kontakt med denna spelare. Lätt styrketräning kan påbörjas.

Steg 5 Full träning

Spelaren deltar fullt ut i lagets normala aktiviteter.

Steg 6 Återgång till match

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

PLÖTSLIGA DÖDSFALL

Det finns ingen generell rekommendation om allmän hjärtscreening. Har man symptom av ”konstig” hjärtklappning, andfåddhet, svår yrsel eller svimning skall man söka sjukvården så att hjärtscreening kan göras. Detta gäller också om det finns en nära släkting (mor, far, syskon) med plötslig hjärtdöd eller annan hjärtsjukdom (i relativt unga år).



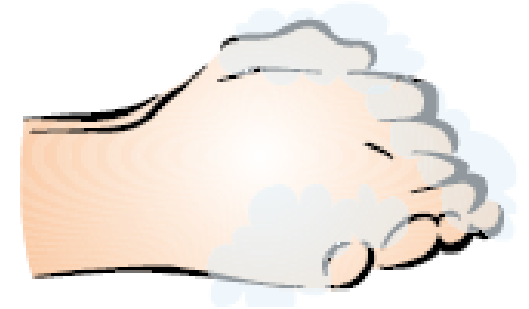
Översyn 2012 ledde fram till att behålla 2005 års råd att screena elitidrottare från 16 års ålder, motsvarande juniorelit på riksidrottsgymnasier och uppåt. För yngre och äldre idrottare utanför elitnivå gäller allmänna råd om förebyggande och att söka vård vid symptom.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

INFEKTION OCH IDROTT

Infektion i kroppen t ex förkylning med feber ger:

- hjärtats förmåga nedsatt
- nedsatt koordination (påverkar prestationen)
- nedsatt styrka



Om du tränar med infektion i kroppen så ökar du risken för skador och sannolikt förvärrar du sjukdomstillståndet och riskerar att få följsjukdomar som t ex hjärtmuskelinflammation eller ledbesvär.

Kroppen är extra mottaglig för infektioner efter hård aktivitet (framför allt 2-3 timmar efter match/träning). Överträning belastar immunförsvaret och ger ökad infektionsrisk. Virus smittar genom droppar från hostning och nysning. Allergi kan ge ökad känslighet för infektioner. Vilodagen är viktig för återhämtning av immunförsvaret.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

TIPS FÖR ATT UNDVIKA INFEKTIONER:

- Vistas utomhus så mycket som möjligt.
- Sov på natten.
- Immunförsvaret är mest aktivt på natten och god sömn ger immunförsvaret möjlighet att återhämta sig innan nästa träning/match.
- Ät rätt.
- Var noga med att äta rätt så att inte negativ energibalans utsätter kroppen för stress. Förbered med extra vätska kvällen innan hård aktivitet samt återhämtningsmål 15 min efter match samt ett riktigt mål inom 2 timmar efter match. Ät mycket frukt (C-vitaminrikt).
- Tvätta händerna ofta. Minskar risken för överföring av smitta. Undvik även att peta i ögon, näsa eller mun.
- Hosta och nys i armvecket.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

- Undvik handskakningar.
- Undvik folksamlingar 3 timmar efter tävling/match.
- Byt till torra kläder direkt efter träning/tävling/match och använd mössa och vantar höst och vinter.
- Avkylning ökar mottagligheten för infektioner.

Kom ihåg!

Träna aldrig med feber. Träning och tävling/matchspel kan återupptas då febern försvunnit, idrottaren rekommenderas minst en dags vila efter att febern försvunnit. Man kan träna när man äter penicillin.

IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

ÅTERGÅNG TILL TRÄNING OCH TÄVLING/MATCH

Innan återgång till träning eller tävling/match måste:

Skada/sjukdom behandlas.

Korrigera orsak (rätta till teknik, utrustning mm).

Då största risken för skada är en tidigare skada är det viktigt med en successiv återgång från rehabiliteringsträning till teknikträning och sedan idrottsspecifik träning. Idrottaren måste ha återfått normal prestationsförmåga innan tillåtelse till tävling/matchspel.

Rekommendationen för att delta i tävling/match är att man har kunnat träna besvärsfritt 1 vecka.

IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Viktigt vid förebyggande av idrottsskador är:

- Uppvärmning/töjning
- Anpassad träningsstegring
- Skyddsutrustning
- Fair play
- Hälsokontroller

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Förslag på förebyggande träningsövningar:

Fotled Balansträning på balansplatta 10 minuter 5 gånger i veckan under 10 veckor.

Knä Knäkontroll, enbensknäböj ”knä över tå” 10 minuter 3 gånger i veckan i 5 veckor.

Hamstrings Uppvärmning, rörlighetsträning samt excentrisk styrketräning.



IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

En vältränad idrottare löper mindre risk att skada sig än en otränad tack vare bättre hållfasthet i vävnaderna, bättre muskelstyrka, bättre rörlighet, bättre koordination och bättre kondition.

IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

ANTIDOPING/KOSTTILLSKOTT

Policy - bygger på doppingens ”3F”

Fusk

En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler. Doping är ett oacceptabelt fusk.

Farligt

Doping strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.

Förstör

Doping skadar idrottsrörelsens trovärdighet och utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.

IDROTTSSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

MEDICIN/RÖDA LISTAN

Om du äter en medicin och är orolig att den är dopningklassad kan du ta reda på detta på www.rf.se (sök sedan på antidopning och röda listan). Denna lista omfattar dopningklassade läkemedel som saluförs i Sverige.

Äter du på grund av medicinsk orsak ett dopningklassat läkemedel skall dispens sökas via Riksidrottsförbundet.

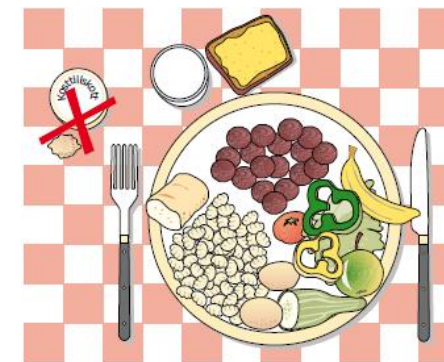
Vill du veta mer om själva regelverket kan du på WADA:s dopninglista läsa mer om de substanser och metoder som är förbjudna.

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

KOSTTILLSKOTT OCH ENERGIDRYCK

Riksidrottsförbundets policy gällande kosttillskott: ”RF avråder från bruk av kosttillskott annat än på rent medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott.” Detsamma gäller energidrycker som ej tillför något för träningen men kan skada tänderna vid för mycket användande.

Preparaten som finns ute i handeln är ofta inte tillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopningklassade substanser.



IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

INNEHÅLL MEDICINVÄSKA:

Plåster och snabbförband

Pincett och säkerhetsnålar

Bomull

Gummihandskar

Sårtvätt

Handdesinfektion

Stripes och sårstift/sårspray

Gasförband och sterila kompresser

Saxar -vanlig, tejsax samt nagelsax/klippare

Kompressionskuddar

Skavsårsplattor, skavsårstejp, compeed

Tigerbalsam

Liniment

Huvudvärkstabletter

Elastisk linda = dauerlinda -både 8cm och 10cm bred

Elastoplast=klisterbinda

Coachtejp

Kinesiotape

Kylpåsar

Tejpunderlag

Kylspray

Febertermometer

Skumplast (skydd vid skavsår/nageltrång)

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

ANMÄL DIN SKADA

**Idrottaren skall själv
anmäla sin skada till sitt försäkringsbolag.**

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Referenser

Bahr, Maehlum, Förebygga behandla rehabilitera idrottsskador, 2004. ISBN 91-88941-83-3

Brunkner m fl, Clinical Sports Medicine, tredje upplagan 2007. ISBN 007471520-8

Peterson, Renström, Skador inom idrotten, tredje upplagan 2003. ISBN 91-518-3995-4

Karlsson, Thomeé, Martinsson, Swärd, Motions- & idrottsskador 1997. ISBN 91-88940-11-X

Sölveborn, Ortopedi på akuten, första upplagan 2007. ISBN 978-91-1-302860-6

Whyte, Harries, Williams m fl, ABC of Sports and Exercise Medicine, tredje upplagan 2005. ISBN 0-7279-1813-3

Fotledsstukning, Eriksson T, Näsmark A ISBN 91-975270-1-7, 2005

Sårvård, häfte från Apoteket, www.apoteket.se, 2009

Hjärnskakning och idrott, Läkartidningen Nr 16 2007 Volym104

Häften:

Plötsliga dödsfall, sammanställt av Thor Halse för SIBF, 2008, samt rekommendationer från RF www.rf.se.

Rutiner för omhändertagande av smittad person, sammanställt av Thor Halse för SIBF, 2008

Infektion och smitta, sammanställt av Thor Halse för SIBF, 2008

Hjärnskakning inom innebandy, sammanställt av Pär Zühlke för SIBF, 2008

Hjärnskakning, sammanställt av Thor Halse för SIBF, 2008

Akut omhändertagande av fotledsstukning, sammanställt av Anna Lundeberg för SIBF, 2009

IDROTTSKADOR – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

TACK!

Kontaktuppgifter:

Anna Lundeberg, anatomical.danderyd@gmail.com, www.anatomicaldanderyd.se

Leukoplast (skavsår), engångshandskar

Dauerlinda 8 cm, 10cm samt coachtape(sporttejp)

BRA KVALITÉ PÅ COACHTAPE: **Strappal** (vit) **Leukotape P** (brun)

BRA KVALITÉ PÅ KINESIOTAPE: **Textape**

eller **Bodytech**

Apoteket

www.sportapoteket.se

www.atleticum.net

www.bodytech.pro

VÄXELBAD = 5 min värme, 5 min kyla håll på i 30 min för att öka cirkulationen.