

**HOCKEYSKADOR**- handläggning i samband med match och träning.

## **AMBULANS 112**

Vid misstanke om **NACKSKADA, RYGGSKADA** där spelare ligger stilla - undersökning **PÅ ISEN**.

Övriga skador undersöks i båset . Om mycket ont eller hjärnskakning tas spelaren ut i omklädningsrummet för vidare undersökning i lugn och ro.

## **MJUKDELSSKADA**

# Ont vid tryck. Tilltagande svullnad och missfärgning

▫ Kyla minst 10 min. Tryck emot. Linda. Högläge.

## **LEDBANDSKADA**

# Ont över sidorna på leden. Mera smärta om man vickar leden i sidled.

▫ Linda, kyla, högläge, avlastning. Om ej möjligt att belasta- till akuten. I annat fall till vårdcentralen efter 1 v ifall ej förbättrad. Tidig linda, kyla och högläge kan förkorta skadans omfattning och minska tiden för läkning flera dagar.

## **SÅRSKADA**

▫ Ytlig skada tejpas. Skada som glipar- avtvättas, torrt förband. Till akuten. Sys eller limmas inom 6 timmar efter skada.

## **SKELETTSKADA**

# Felställning synlig eller hak känns .

▫ Stabilisera genom att linda mot fast underlag ex, skridskoskydd. Högläge. Ring ambulans om större skada. (Ambulans behövs i de flesta fall inte)

## **TANDSKADA**

▫ Tryck fast lös tand. Ring 112 för uppgift om jourhavande tandläkare

## **ASTMA**

▫ Vid känd astma inhaleras luftrörsvidgande ex Bricanyl, 15 min före träning. Viktigt med längre uppvärmning. **OBS! Bricanyl dopingklassat.** Förenklad licens krävs för spelare

# Vid akut påkommen andningspåverkan –

▫ Till värme och lugn och ro i omklädningsrummet. Ta stöd med panna och händer mot vägg, bord eller undersökarens axel – för att få ytterligare muskler att hjälpa till med andningen.

Tala lugnande med spelaren. Om känd astma fråga efter om medicin finns med i trunken.

Om uttalade eller kvarstående besvär. Ring ambulans.

## **FEBER**

**SPELA ELLER TRÄNA ALDRIG MED FEBER!**

Risk för pågående symptomlös hjärtmuskelinflammation.

3 dagars feberfrihet rekommenderas innan träning-match.

## **SKALLE**

Hjärmskakning - se bilaga för diagnostik och rehabilitering av hjärmskakning ( Hjärmskakning och idrott)

# Vid kraftigt våld mot huvudet och spelare ligger på isen- första bedömning på is. Känn försiktigt över nackkotorna. Fråga om det domnar i armar eller ben. Fråga vilken dag är det, när är du född, vilket lag spelar du mot. Titta på pupillstorlek, sidolika pupiller. Kontrollera sidolik handstyrka. Om detta är ok tas spelare av is för vidare undersökning i lugn miljö : omklädningsrummet. Om spelaren är medvetlös fixeras nacken med halskrage innan lägesändring. Våld mot huvudet , ” stjärnsmäll” eller ” hjärmskakning” = **SLUTSPELAT!**

☞ 6 timmar efter skada mot huvudet- skärpt uppmärksamhet enligt ovan

Mjukdelsskada-underhudsblödning

☞ Kyla. Kompression. Stå över ett byte.

Skallbasbrott

# Blod ur yttre hörselgång.

☞ Ring ambulans. Till akuten.

## **NACKE**

Skelettskada

#Spelare ska ligga kvar på isen, bedömning ute på isen. Hjälmen lämnas kvar på huvudet. Vakenhetsgrad kontrolleras med frågor. Känn FÖRSIKTIGT över nackkotorna.. Titta på pupiller, domningar i armar eller ben, kan röra på tåna.

☞ Om smärta över nackkotor , domningar –känselfall i armar eller ben- Spelare ska ligga kvar på isen. Stabilisera huvudet genom att hålla fast huvud-käkar från ovansidan. Håll stadigt, stilla. **SLÄPP INTE TAGET FÖRRÄN AMBULANSPERSONAL TAR ÖVER.** Ambulans tillkallas. Hämta filt och lägg över spelaren. Tala lugnande med spelaren.

Mjukdelsskada

# Känn på mjukdelarna i nacken. Ont i musklerna vid direkttryck eller töjning.

☞ Kyla. Stå över ett byte.

## **ANSIKTE**

Skelettskada

# Känn på ansiktsskelettet. Finns oregelbundenhet. Dubbelseende.

☞ Om ja- Ring ambulans. Till akuten.

Mjukdelsskada- underhudsblödning

☞ Kyla och tryck mot.10 min.

## **HALS**

Mjukdelsskada

# Våld, puck, mot framsidan av hals. Risk för svullnad som kan påverka andningsvägarna.

☞ Kyla. Stå över ett byte.

## **REVBEN**

### Skelettskada

# Komprimera bröstkorgen genom att trycka ihop från sidorna. Om plötslig smärta-sannolik spricka i revben alt brott.

⌘ Om smärta vid kompression-slutspelat. Om andningspåverkan – till akuten. Om inte- ingen åtgärd. ( läker spontant, men smärtan ökar under första veckan för att därefter successivt förbättras).

## **NYCKELBEN**

### Skelettskada

# Knöl känns mitt på nyckelbenet.

⌘ Till akutmottagning för att linda i smärtstillande syfte.

## **AXEL**

### Ur led

# JÄTTEONT! Sidoskillnad i axelkontur hö jämfört med vänster. Undersökare stoppar in handen under axelskyddet. Det känns en tom grop på platsen där överarmen ska vara.

⌘ Ring ambulans. Spelare till omklädningsrum. Lägg spelaren på mage över bord med onda armen hängande utanför bordet ner mot golvet. Gäma med ca 2 kg vikt i handen. Axeln kan då själv komma på plats. Åtgärdas på akuten. Smärtan försvinner direkt efter reposition.

### Mjukdelsskada

# Axelleden är mycket känslig. Överarmen hålls på plats i huvudsak av ledband och muskler.

Rörelseinskränkning. Smärta vid tryck mot mjukdelar och vid rörelse av överarm.

⌘ Slutspelat. Kylpåse tejpas på. Låt sitta 10 min. Till omklädningsrum. Dusch.

Ytterligare kyla minst 10 min. Till vårdcentralen om besvären inte börjar förbättras efter 1 v. Viktigt att röra på axeln veckan efter skadan för att inte stelna till. Kontakta sjukgymnast för axelstabiliserande träning.

## **ARM, HANDLED, BEN, FINGRAR**

### Skelettskada

# Felställning

⌘ Linda mot fast underlag. Kyla, högläge. Ring ambulans.

## **RYGG**

### Skelettskada

### Mjukdelsskada

# Om spelare ligger kvar på isen eller har jätteont, känselbortfall-domnigar i ben – undersök PÅ ISEN. Tryck på kotorna . Ska vara stumt motstånd utan smärtutstrålning.

⌘ Om ont över kota med utstrålning i ben. Spelaren ligger kvar stilla på isen. Filt. Tala lugnande. Ring ambulans.

Om ont vid sidan av kotorna , i mjukdelarna. Kyla minst 10 min. Stå över ett byte.

## **BUK**

Mjukdelsskada.

# Ont i musklerna vid tryck mot eller vid anspänning av magmuskler.

α Kyla 10 min.

Blödning i lever eller mjälte. Ex efter klubba i magen eller hård smäll mot flanken.

# Långsamt tilltagande djup smärta i magen. Tilltagande hård buk. Kommer oftast under loppet av ett par timmar efter skadan.

α Till akuten.

## **LÅR**

Muskelbristning, blödning- lårkaka

# Ont vid tryck mot muskel. Ont vid anspänning av lårmuskel.

α Linda HÅRT, linda fast kyla utanpå bandage. Högläge. 10 min. Lätta på bandaget.

Linda fast , kyl ytterligare minst 10 min- gärna längre. Slutspelat.

## **KNÄ**

Muskler, ledband, menisker, ledkapsel, skelett.

# Stabilt. Kan stödja. Inga hak i skelettet.

α Linda, kyla, hög läge , avlastning. Slutspelat.

## **FOTLED**

Skelettskada

# Felställning.

α Immobilisering. Till akuten.

Ledbandskada

# Stabil. Smärta vid provokation.

α Linda , hög läge , avlastning. Till vårdcentralen om 1 v om ej förbättrad.

OBS. Om mycket öm vid tryck mot skelettet ovanför yttre fotknölen finns risk för mera omfattande skada. Måste då till akuten för ytterligare undersökning.

SNÖPÅSE för kyla vid ev skada bör alltid finnas färdig att tillgå i båset.

Med förhoppning om skadefria positiva hockey spelare .