

Akut omhändertagande av idrottsskada



Akut omhändertagande av idrottsskada

- Grundläggande utbildning som ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering.
- Du lär dig hur du praktiskt genomför ett akut omhändertagande vid idrottsskada för att förkorta rehabiliteringstiden.

Kursinnehåll:

- Akuta skador inom idrott
- Överbelastningsskador inom idrott
- Hur agerar man vid en skadesituation och vad behöver man?
- Bandageringstekniker vid akuta skador: tryckförband/kompressionsförband
- Innehåll i en idrottsskadeväska
- Rehabiliteringens grunder och tillvägagångssätt efter en skada
- Förebygga skador

Utbildningar under hösten/våren

Akut omhändertagande

18/4 Digital

27/5 Digital

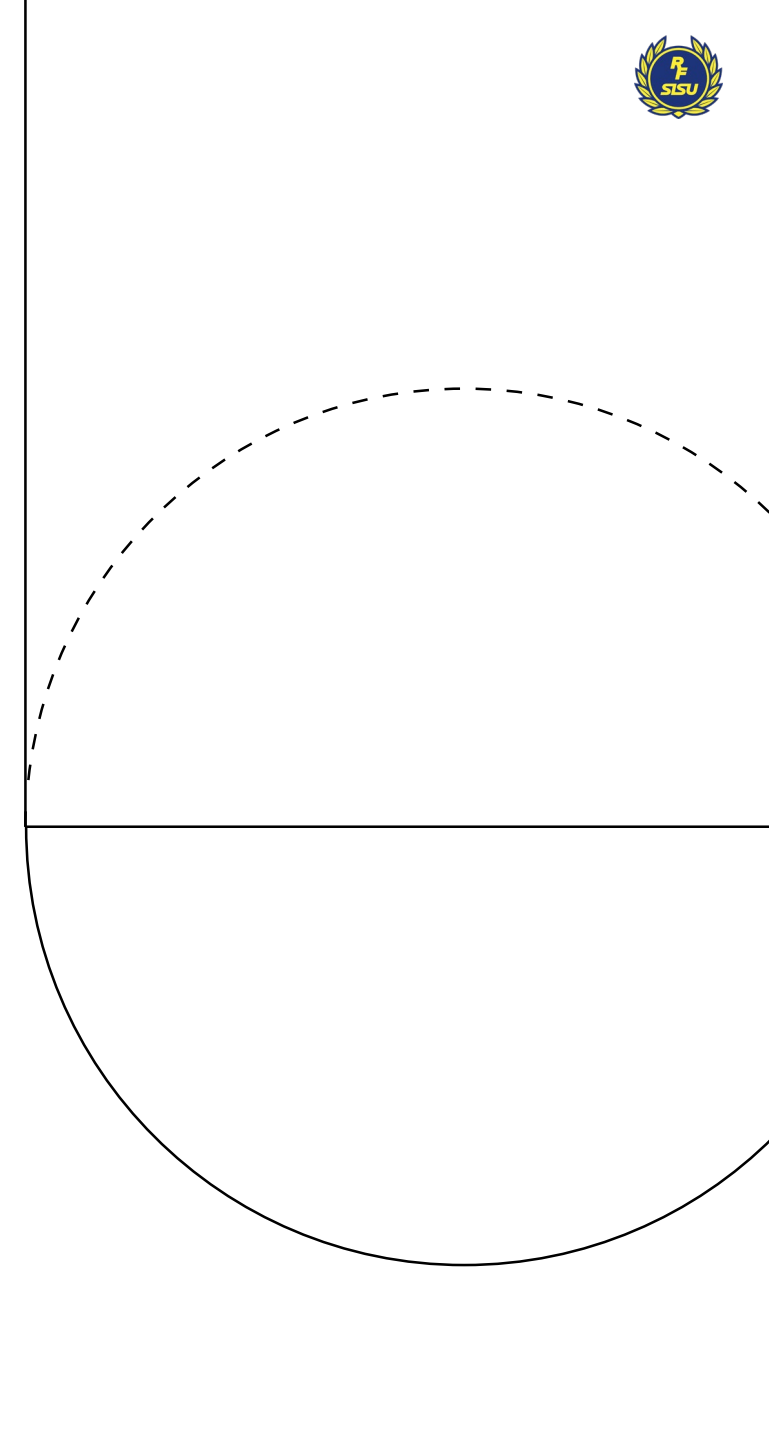
Tejpning

19/1 Digital

18/4 Digital

Knäkontroll – skadeförebyggande träning

25/5 Digital



Förslag på material

- Akut skadebehandling - webb
- Skador och sjukdomar
Eva Andersson och Kristjan Oddsson
- Nya Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering
Leif Swärd, Jon Karlsson och Thomeé m fl.
- Sporttejpning – teori och praktik
Lars Martinsson och Roland Kaldéus
- Knäkontroll – webbplats:
knäkontroll.se



Akut omhändertagande av idrottsskada

Är det något som Ni vill ta upp?/Förväntningar

Diskutera två och två

+

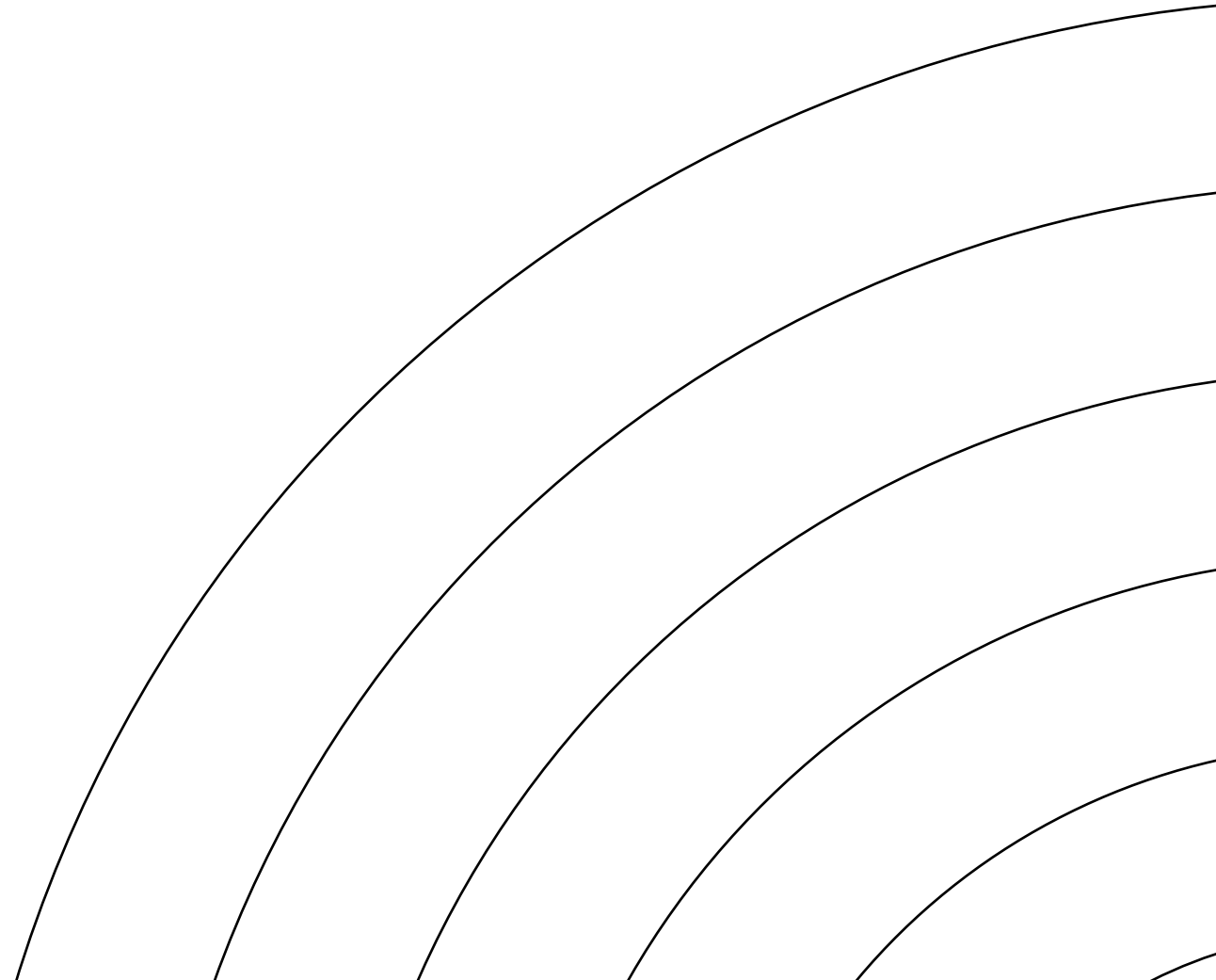
Kort presentation av deltagarna:

Namn, förening samt roll

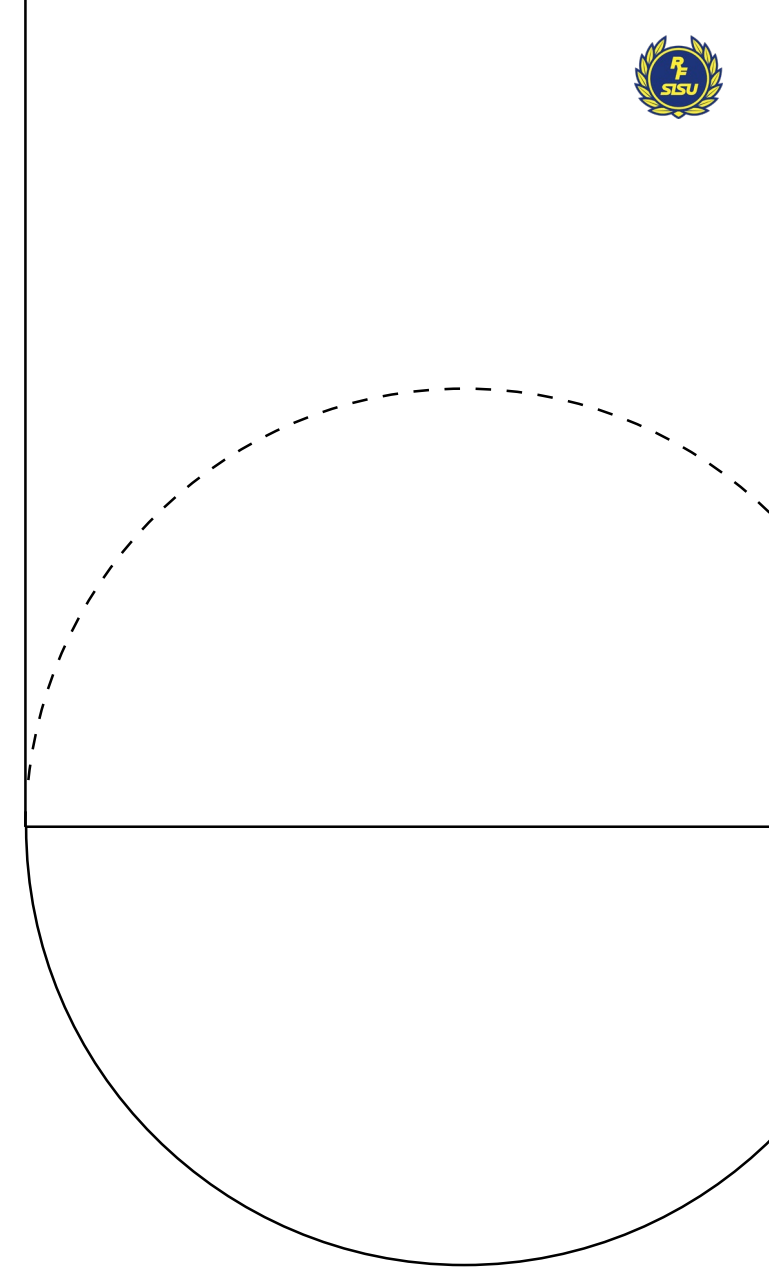
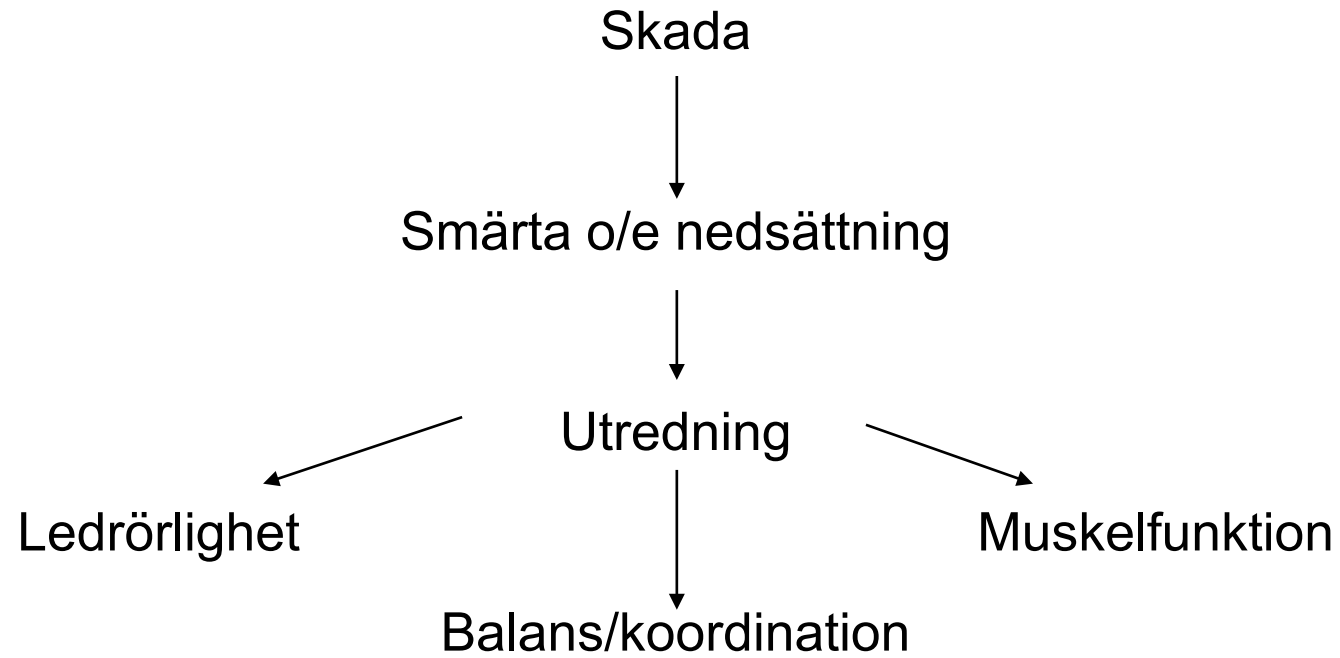
Teori - Praktik

”En teori/kunskap är först en kunskap då den används i praktiken”

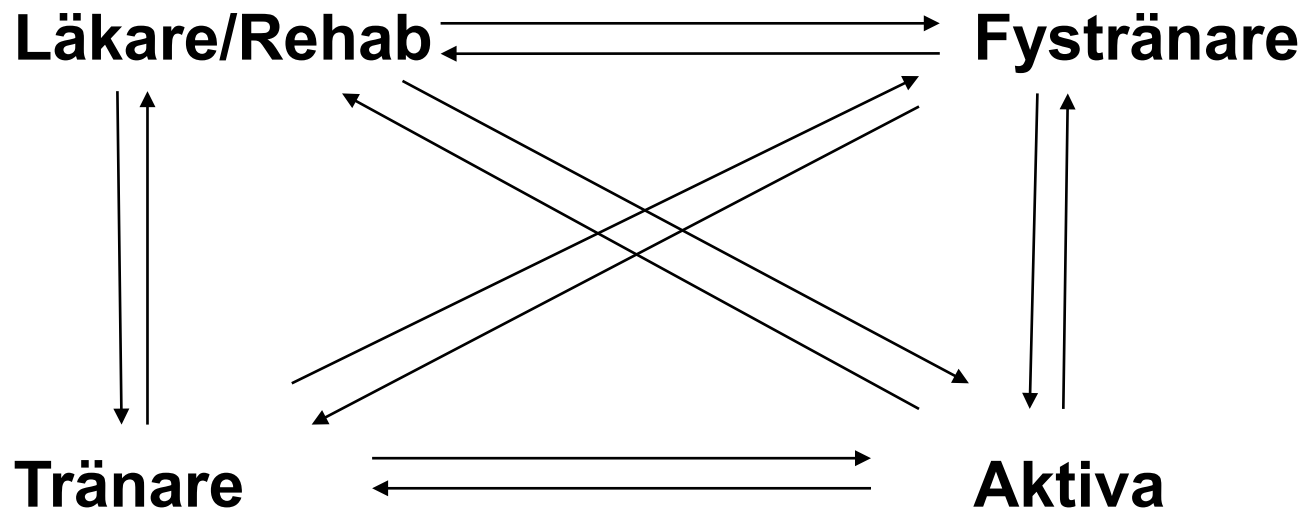
”Repetition är kunskapens moder”



Grundtankar



Rätt kommunikation är viktig



Vävnader

Skelett

Muskler

Nerver

Senor

Ledband/Ligament

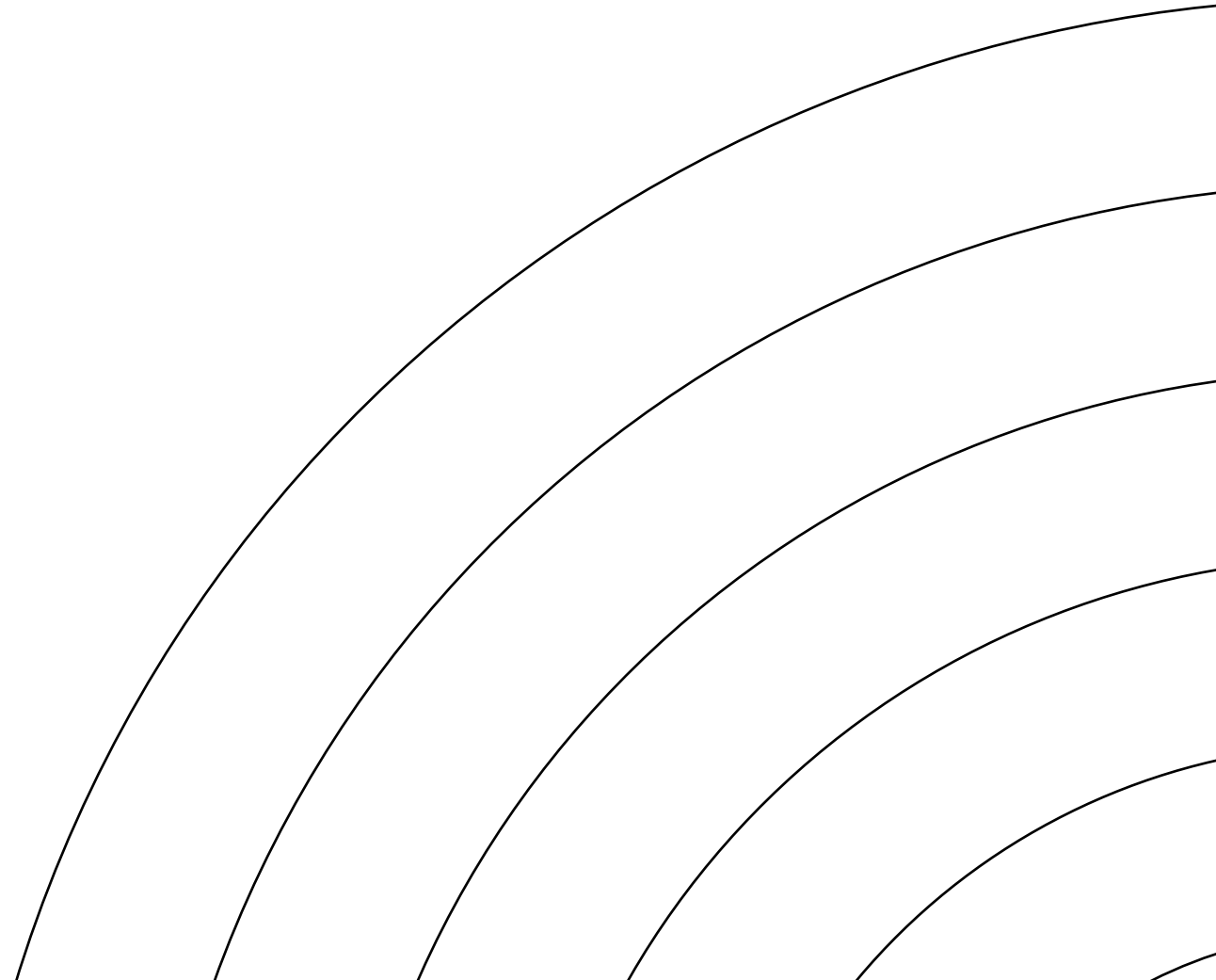
Ledkapsel

Brosk/ledytor

Menisk

Disk

Bursor/slemsäckar



Vävnader

Skelett

Muskler

Nerver

Senor

Ledband/Ligament

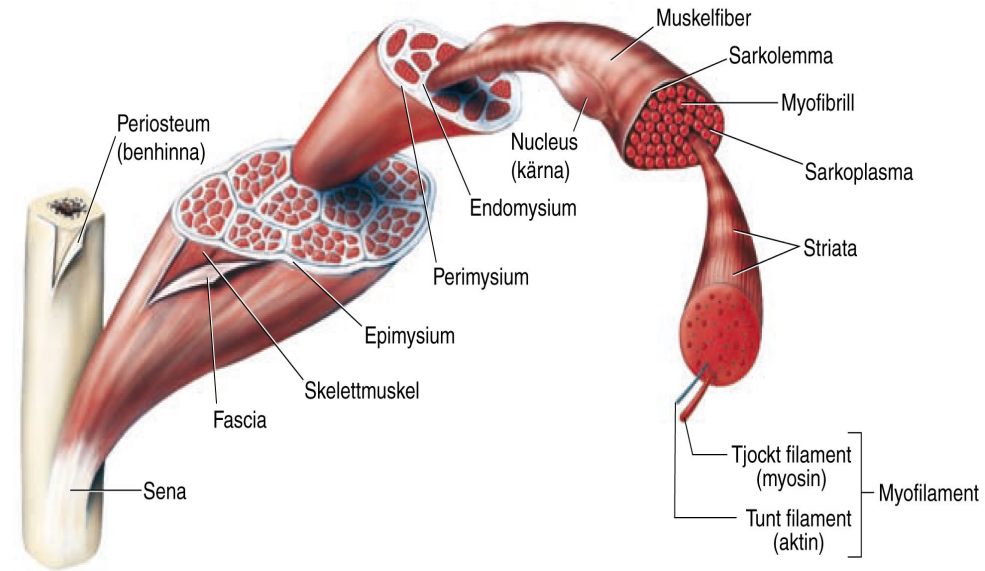
Ledkapsel

Brosk/ledytor

Menisk

Disk

Bursor/slemsäckar



Vävnader

Skelett

Muskler

Nerver

Senor

Ledband/Ligament

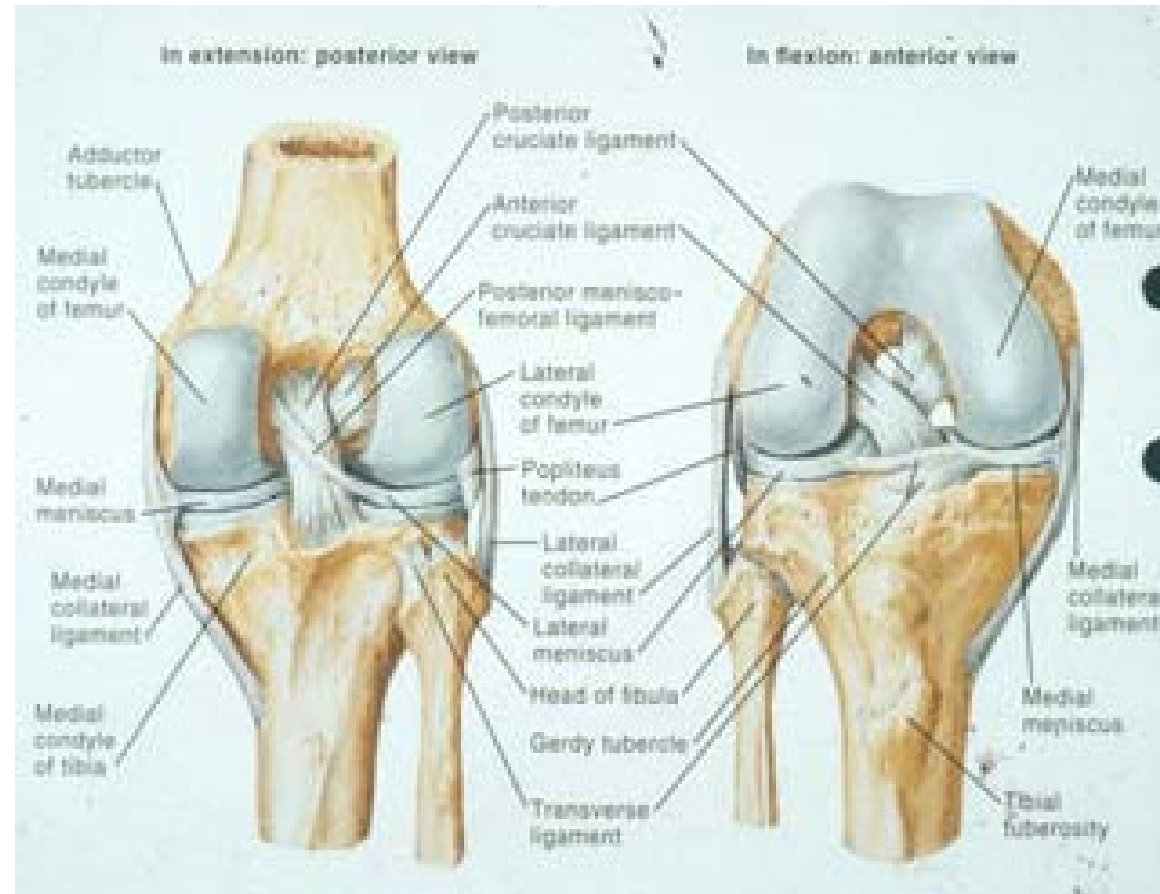
Ledkapsel

Brosk/ledytor

Menisk

Disk

Bursor/slemsäckar



Vävnader

Skelett

Muskler

Nerver

Senor

Ledband/Ligament

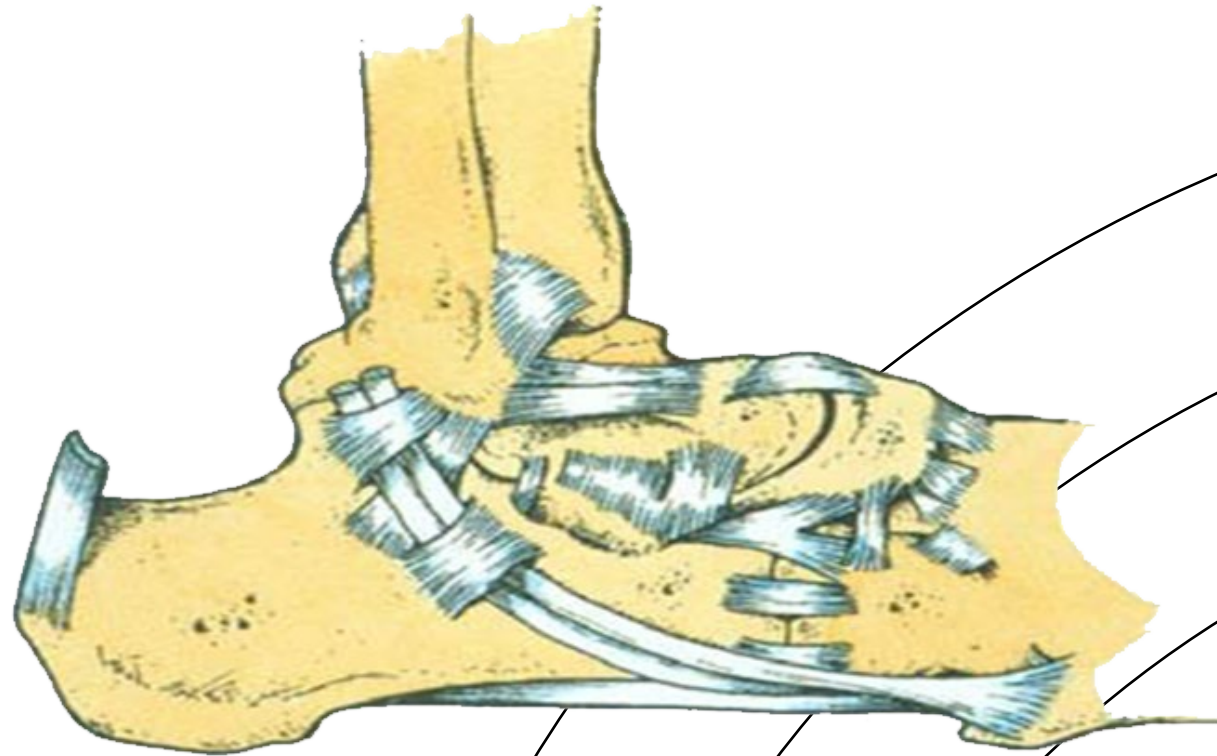
Ledkapsel

Brosk/ledytor

Menisk

Disk

Bursor/slemsäckar



Vävnader

Skelett

Muskler

Nerver

Senor

Ledband/Ligament

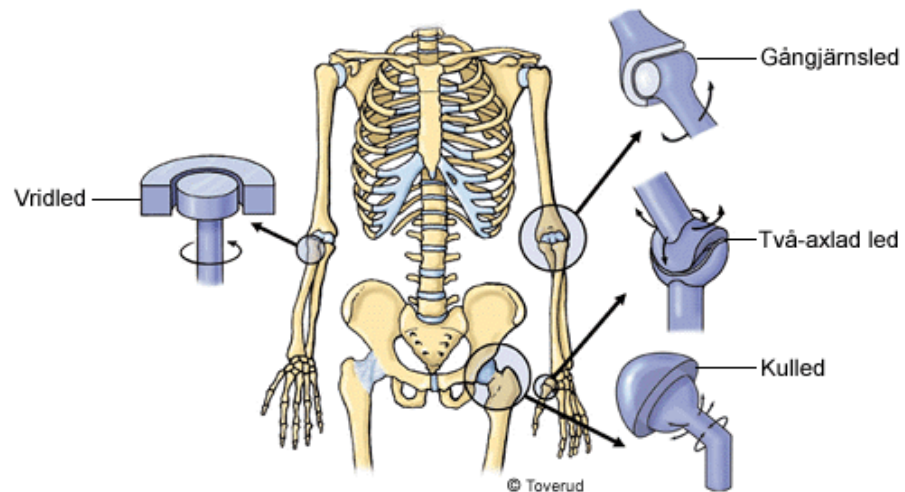
Ledkapsel

Brosk/ledytor

Menisk

Disk

Bursor/slemsäckar



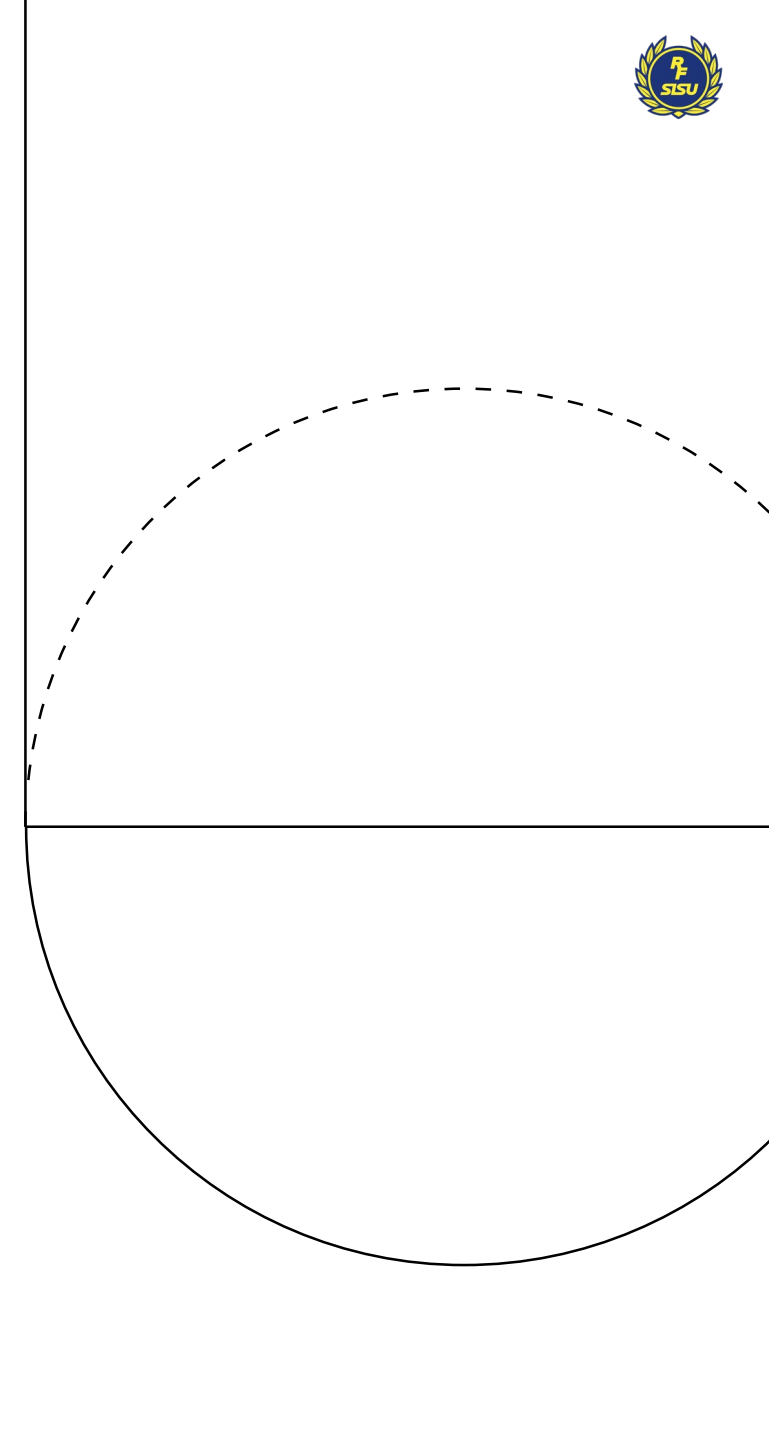
Idrottsskador

Överbelastningsskada

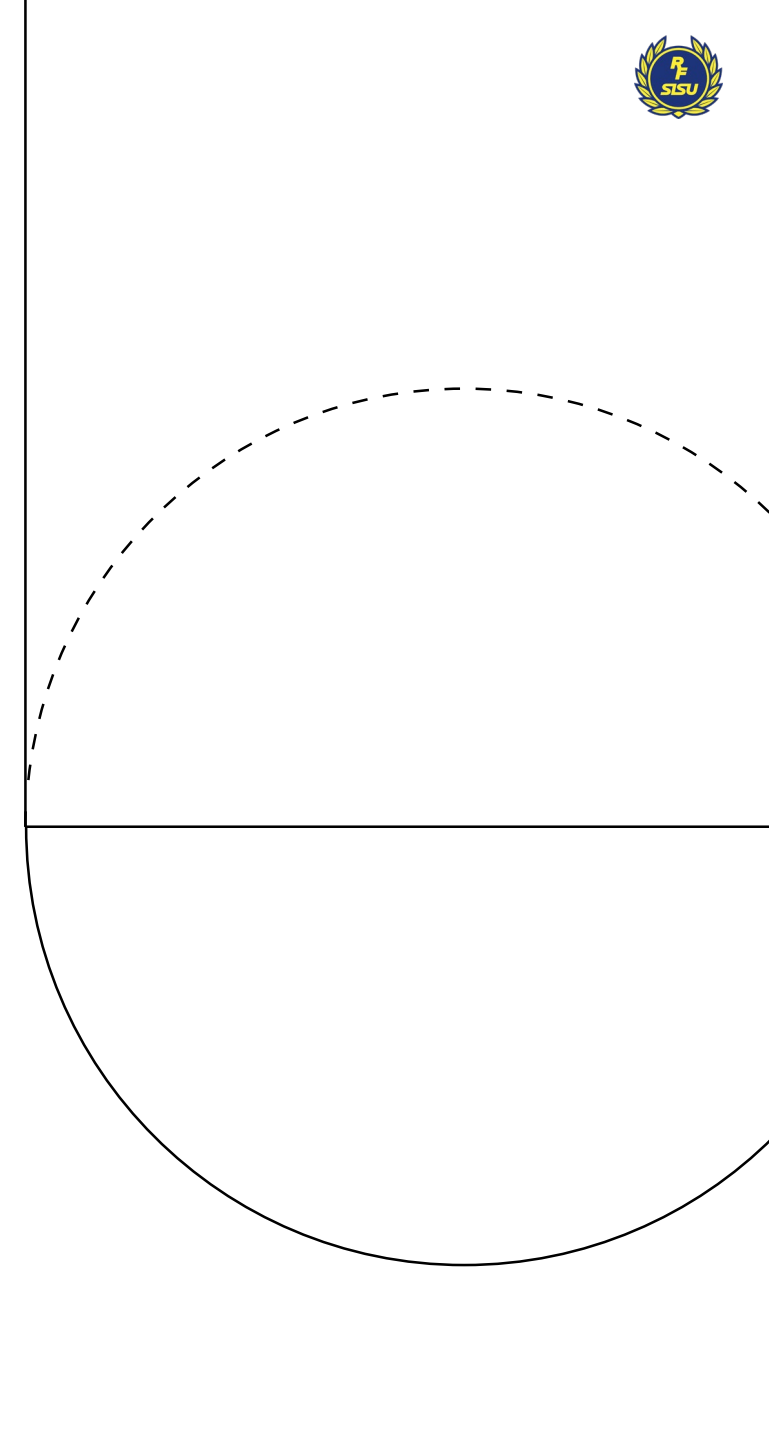
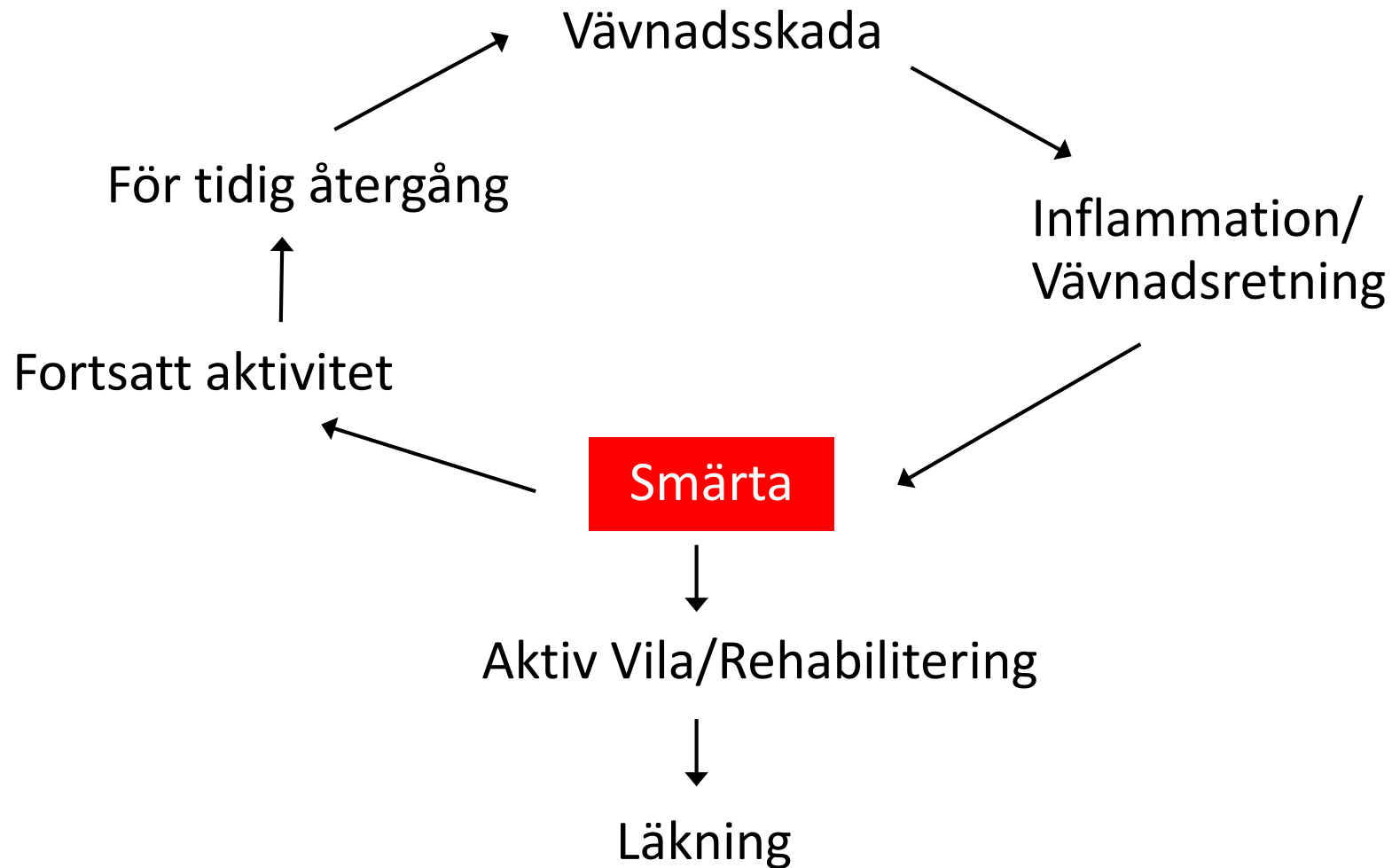
Gradvis över tid

Exempelvis stressfraktur, senskada, Muskelskada (blir en akut skada), benhinneinflammation, "löparknä", hälseneinflammation osv.

"För mycket, för ofta, för fort – och med för lite vila"

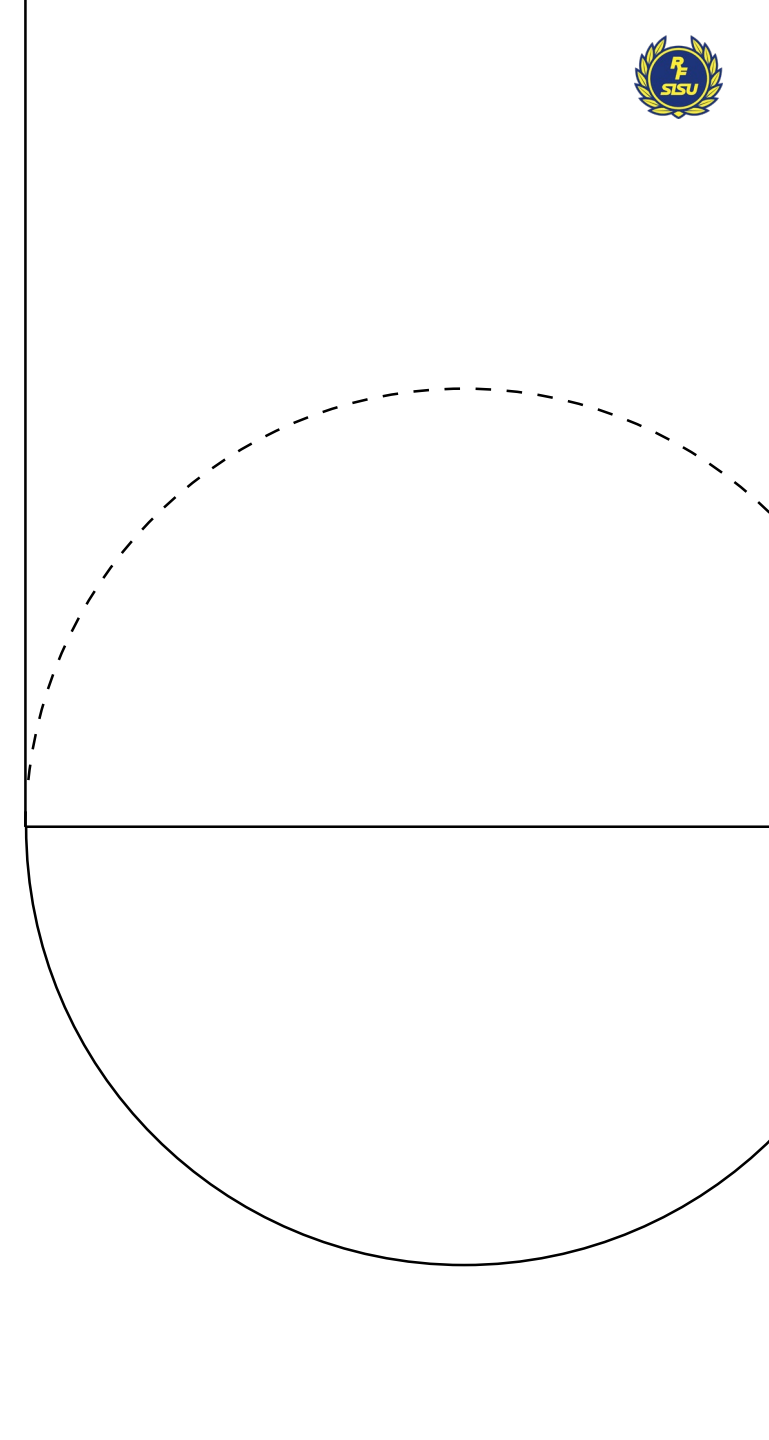


Överbelastningsskador



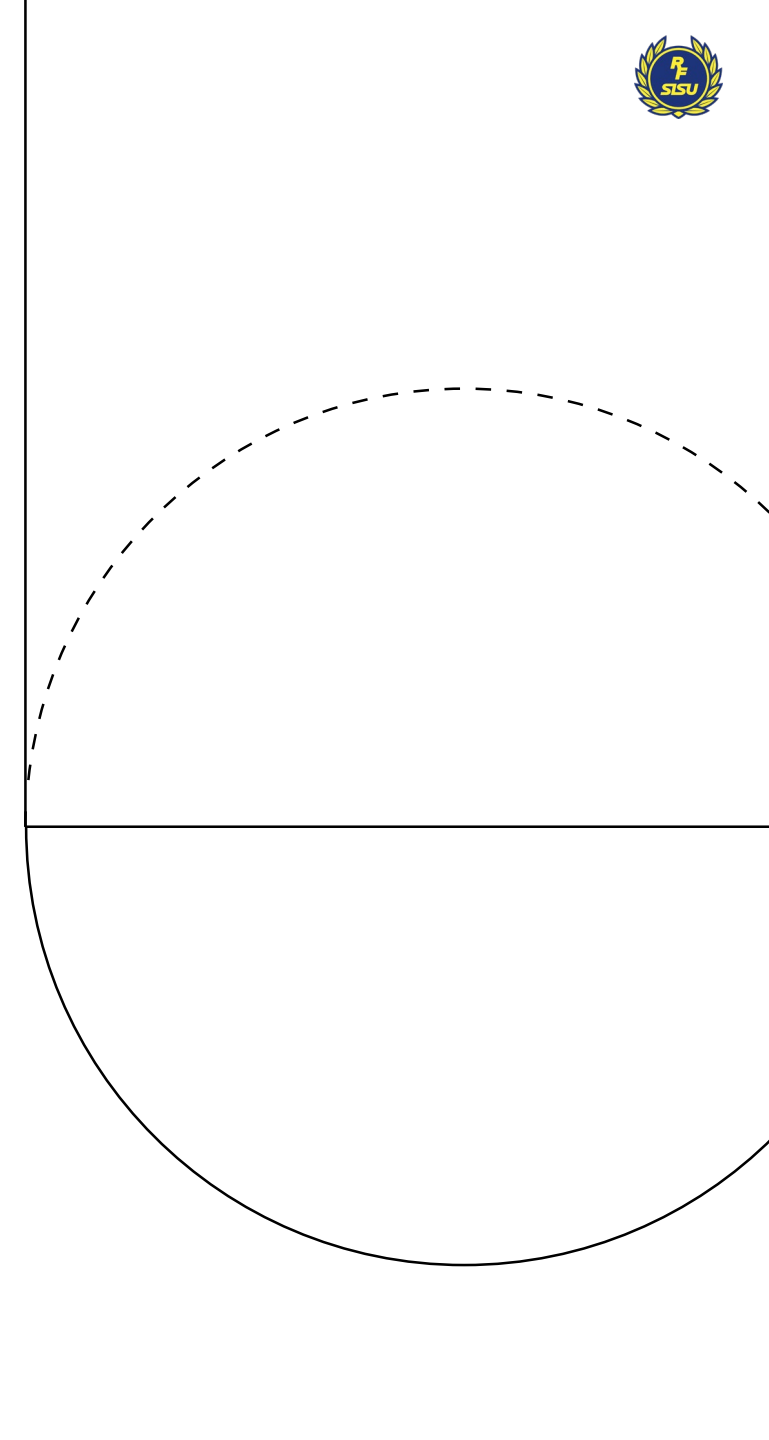
De vanligaste yttre faktorerna relaterade till överbelastningsskador

- För tunga belastningar
- För många upprepningar
- För hastiga rörelser
- För snabb stegring av träningen
- För hög intensitet
- För kort vila mellan passen
- För ensidig träning
- För oregelbunden träning
- Bristfällig teknik
- För varmt/kallt
- Dålig utrustning
- Felaktiga regler



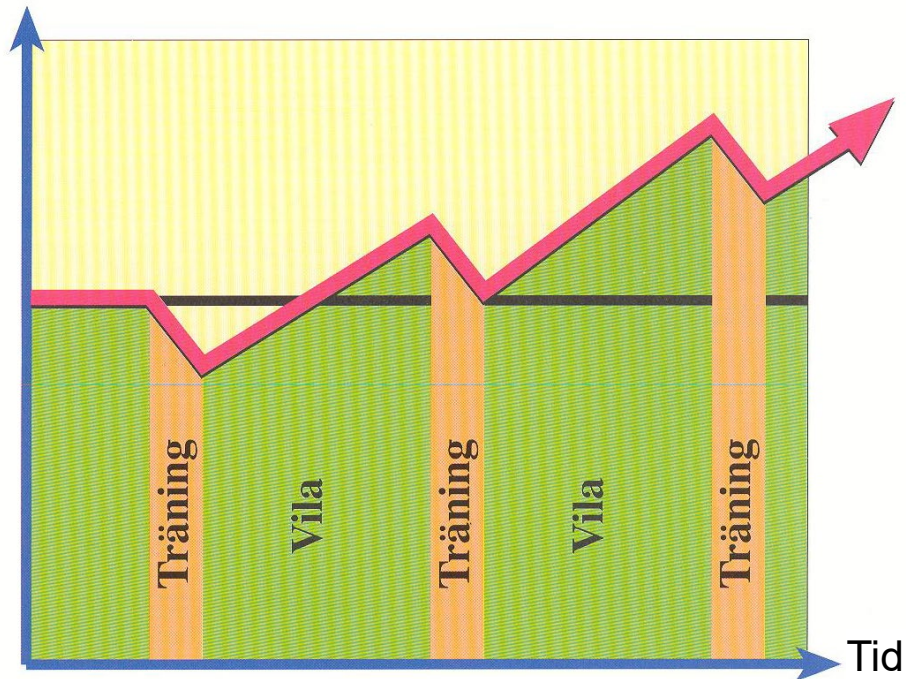
De vanligaste inre faktorerna relaterade till överbelastningsskador

- Bristande rehabilitering av tidigare skador
- Anatomiska felställningar
- Benlängdsskillnad
- Nedsatt balans
- Nedsatt koordination
- Muskelsvaghet
- Muskelobalans
- Nedsatt rörlighet
- Obalans i rörlighet
- Instabilitet i led
- Ungdom/hög ålder
- Övervikt
- Undervikt



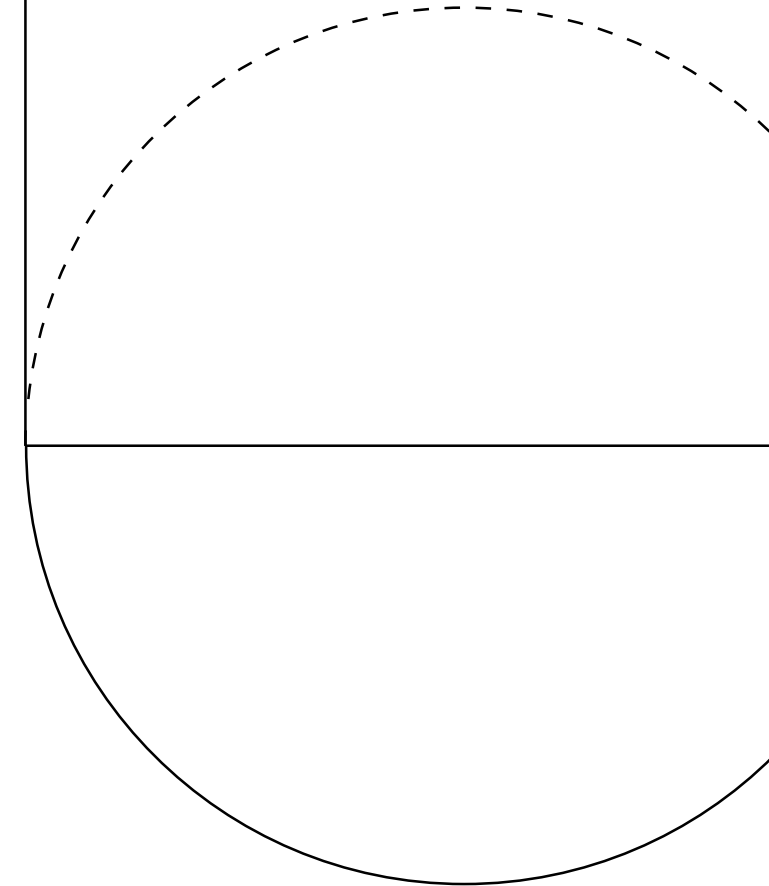
Så påverkar träningen din kropp

Muskelstyrka
Hållfasthet



Allmänna regler

- Återhämtningstid normal träning 1-2 dagar
- Återhämtningstid intensiv träning 3-7 dagar



Infektion och inflammation

Infektion kan vara orsakat av mikroorganismer såsom virus eller bakterier

- Virus är svårbehandlat p.g.a. antibiotika ej har effekt på detta.
- Bakterieinfektioner behandlas med antibiotika/penicillin.

Inflammation är kroppens naturliga reaktion på en vävnadsskada

- Rodnad, svullnad, värmeökning, smärta, nedsatt funktion.

Träning vid sjukdom

- Eget ansvar!
- Ej träna vid feber, halsont samt pågående infektion
- Ej träna när vilopuls överstiger tio slag mot normal vilopuls
- Lyssna och iaktta era spelare - barn/ungdomar talar "sanning"

Skaderisker

- Sårskador
- Blåsor
- Skavsår
- Tandskador
- Fotvård, naglar

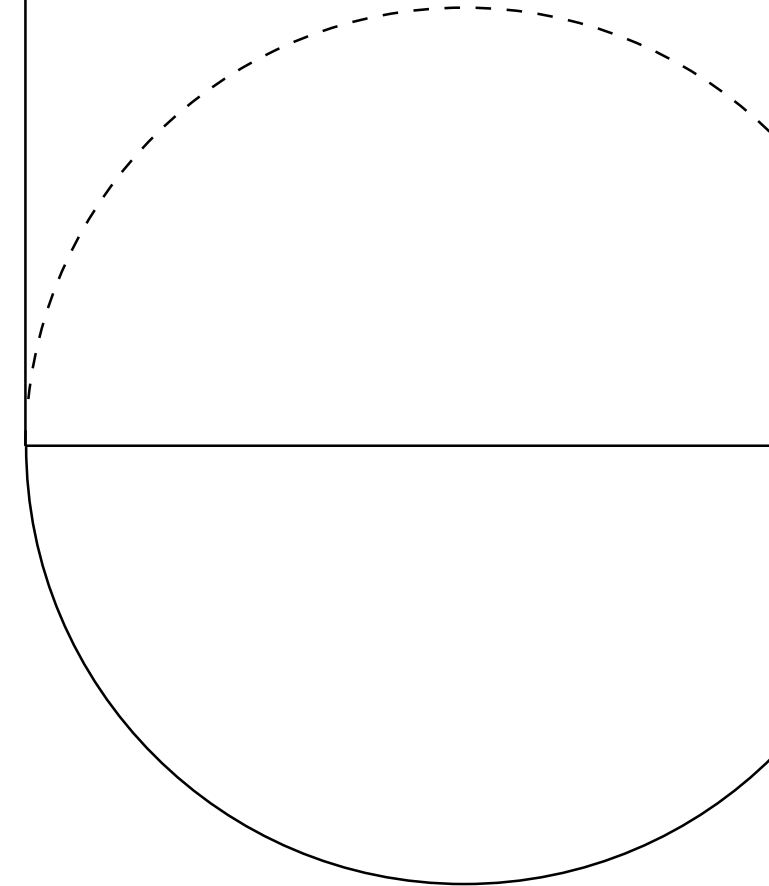


Idrottsskador

Akut skada - trauma

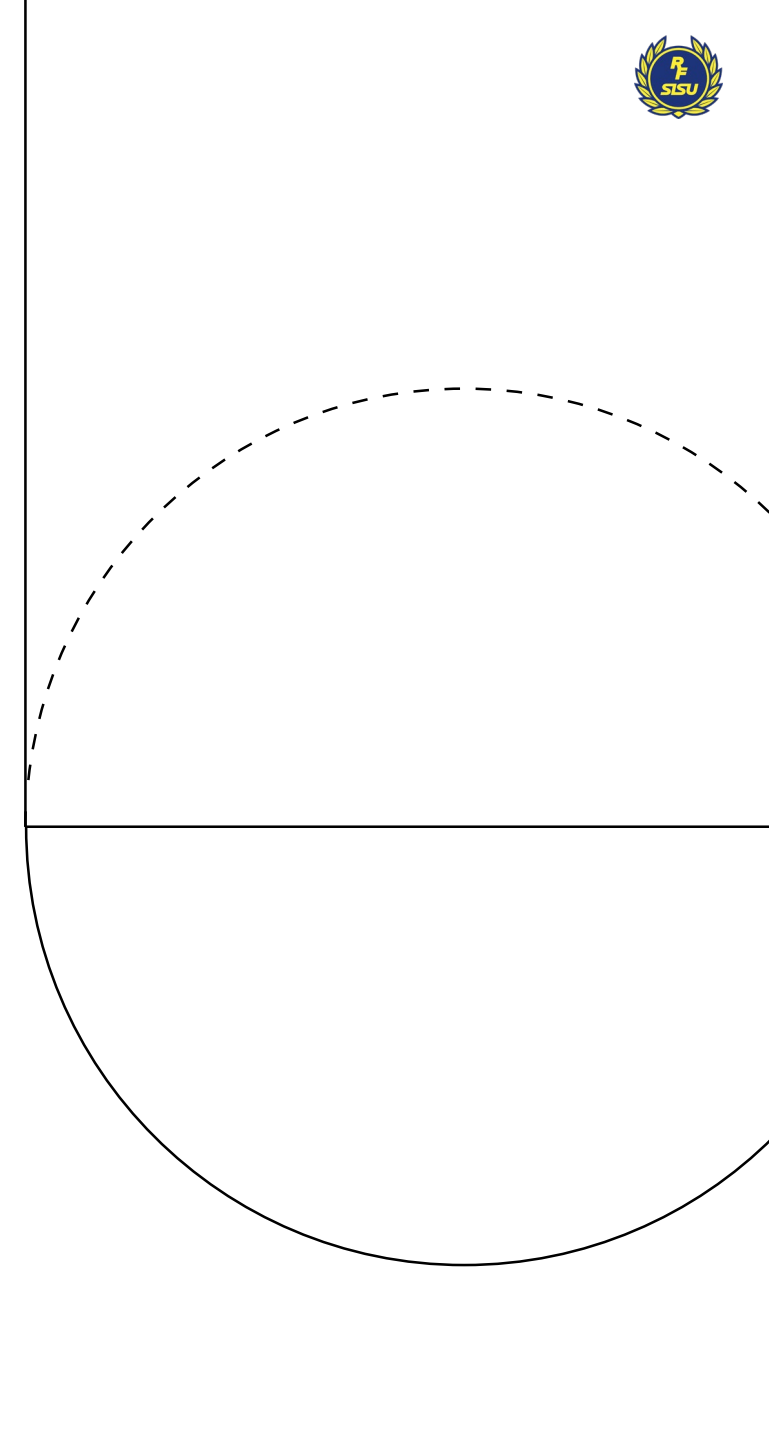
Klar orsak och tidpunkt

Exempelvis fraktur, muskelbristning,
fotledsstukning, luxation,
kontusion, korsbandsskada osv.



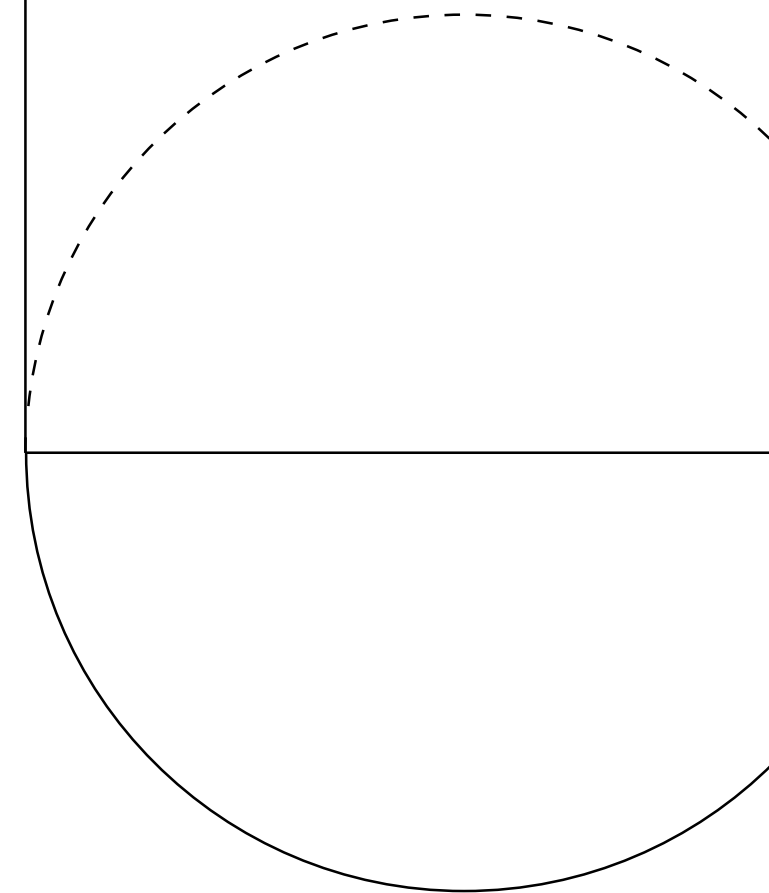
Fraktur

- Benbrott
- Öppet benbrott
 - Täck såret med sterilt förband
- Fixera
 - Under och över frakturen med ex skena och linda
 - Armen hängande i slynga
- Ta av ringar!
- Smärtlindra vid behov
- Akut till sjukhus



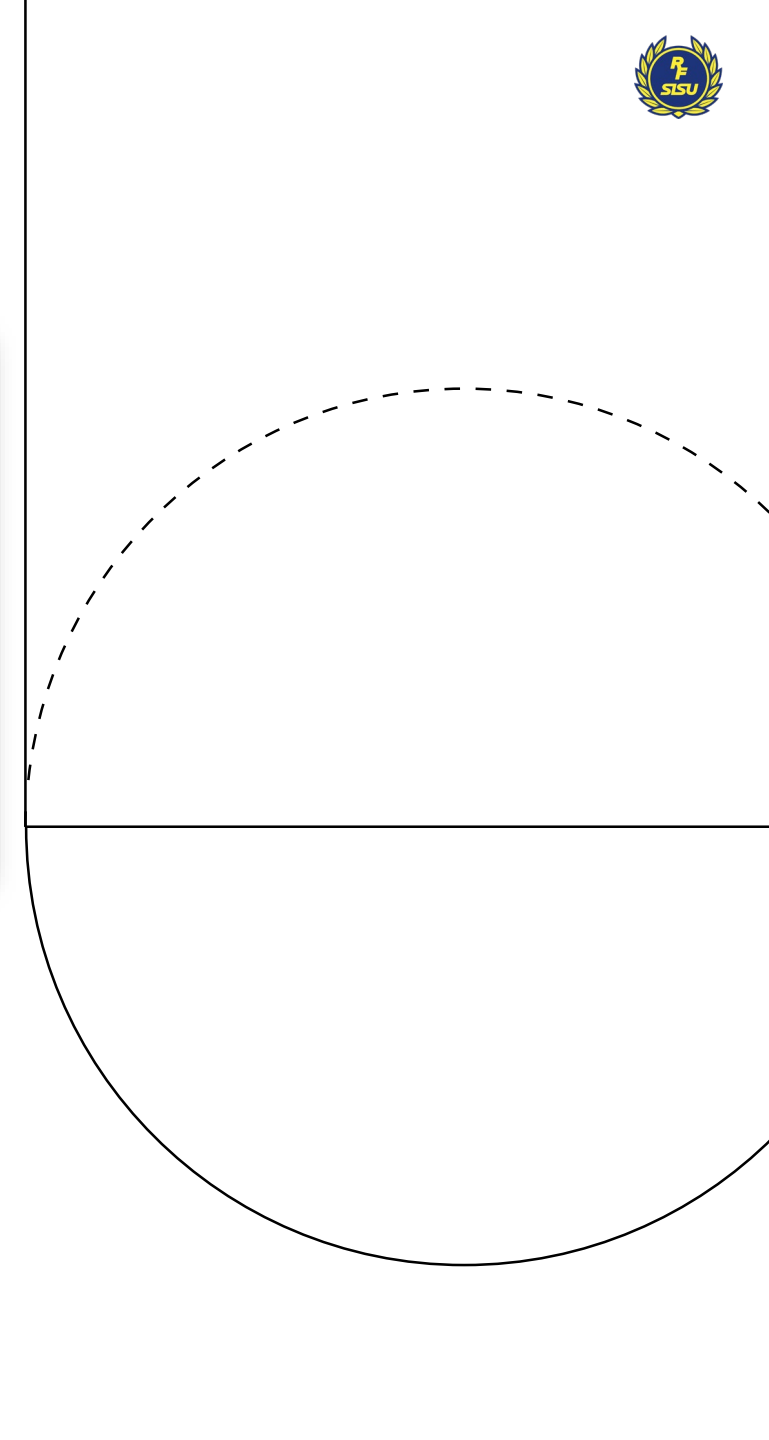
Luxationer

- Urledvridningar
- Axel och armbåge: stabilisera.
- Finger: **ett** försök att reponera i längsriktning.
- Ta av ringar
- Smärtlindra vid behov
- Akuten



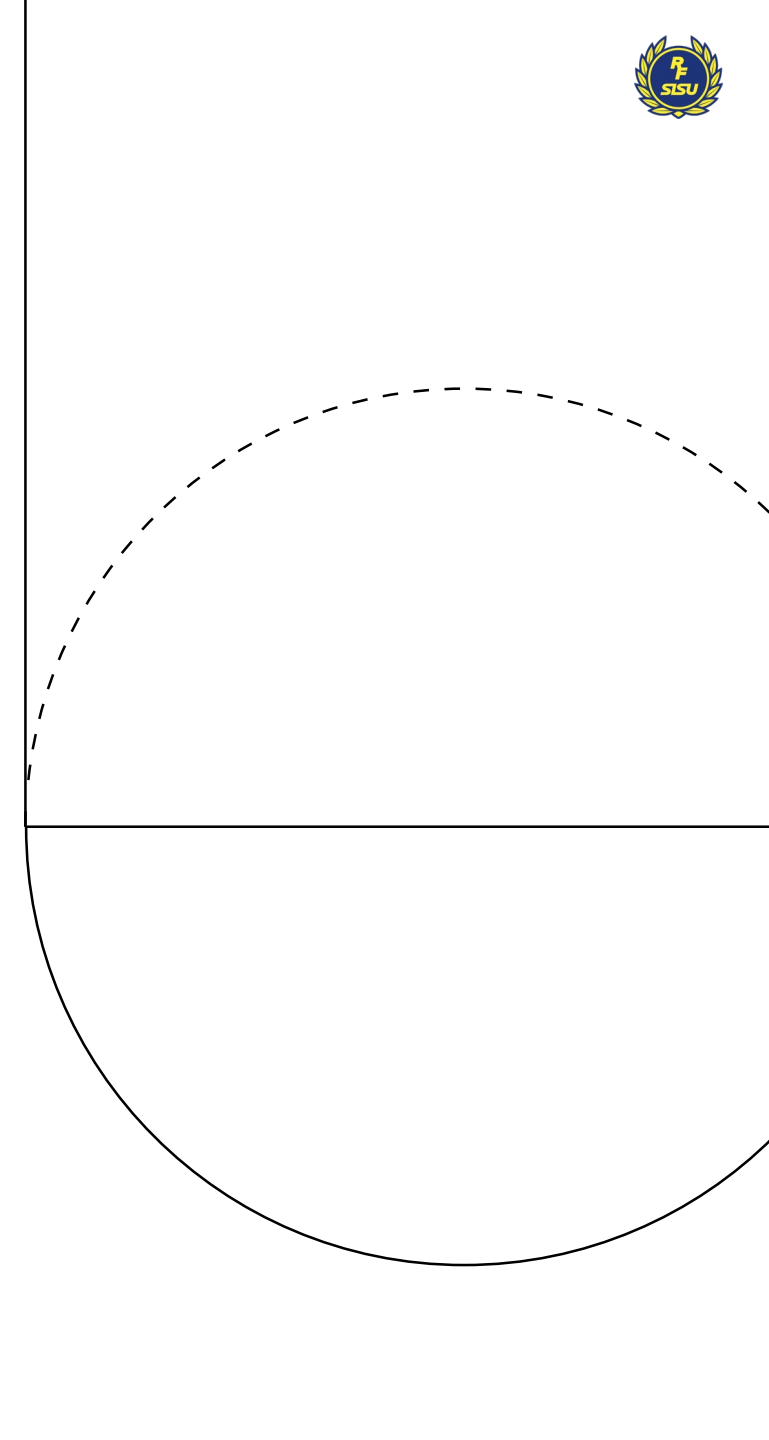
Ledband- och ligamentskador

- Distorsion eller stukningar
 - Fot, knä, fingrar, armbågar
- Upprepade skador kan leda till funktionell instabilitet
- Avbryt aktivitet om ni misstänker skada

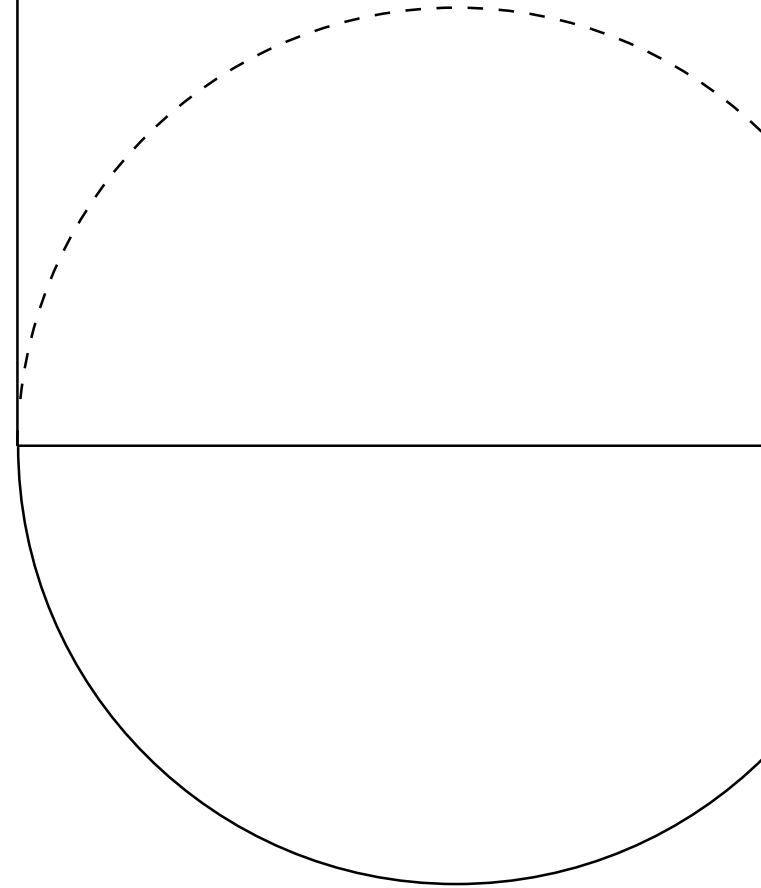


Muskel- och senskador

- Inre eller yttre våld
- Intramuskulär blödning- inuti muskeln
 - Längre rehab
- Intermuskulär blödning – mellan musklerna
 - Kortare rehab
- Totala eller partiella rupturer

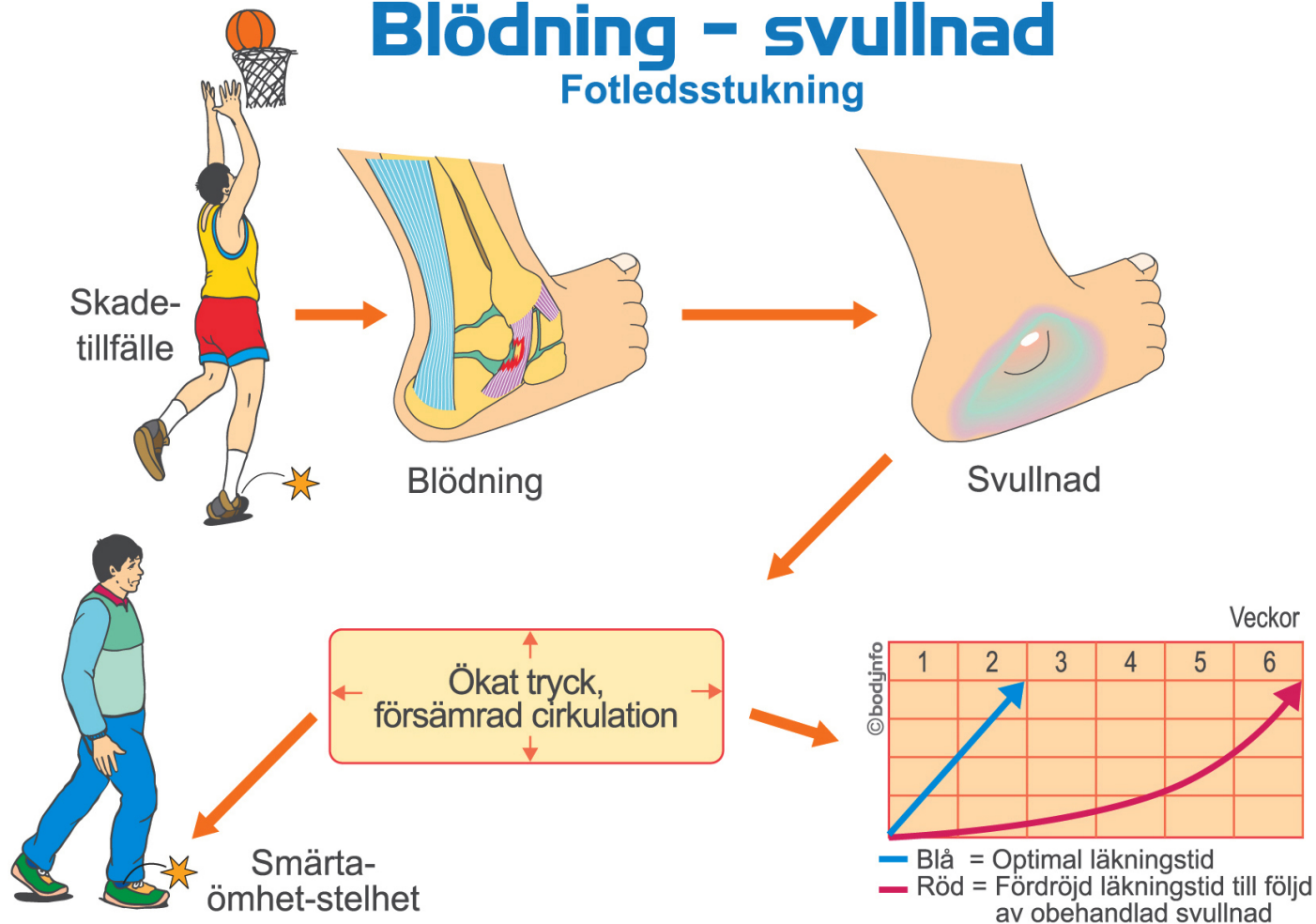


Akut skadesituation... något händer

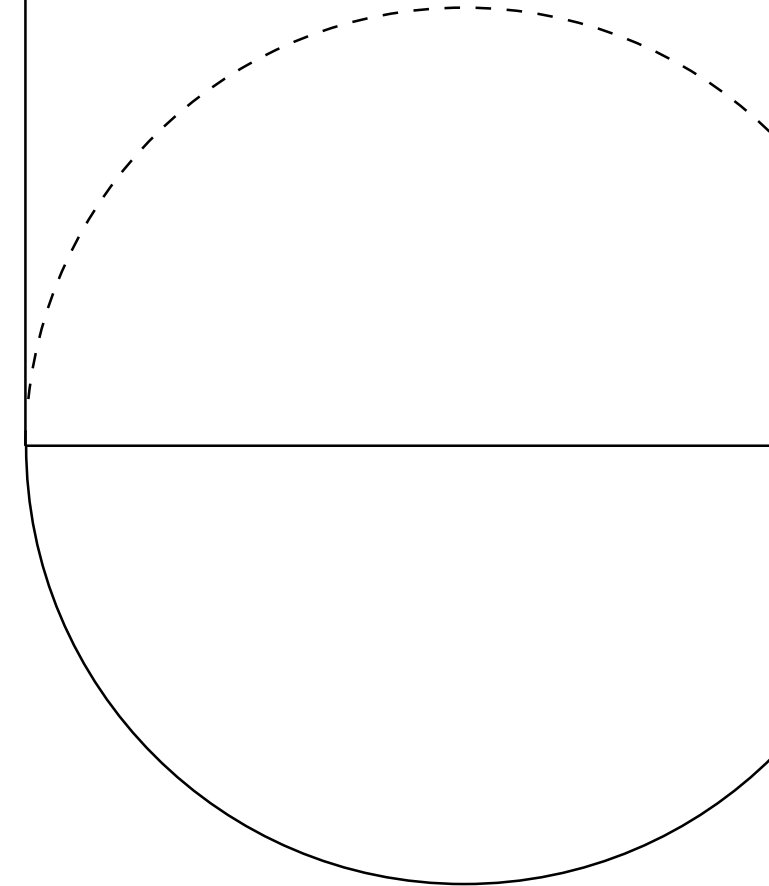


Blödning - svullnad

Fotledsstukning

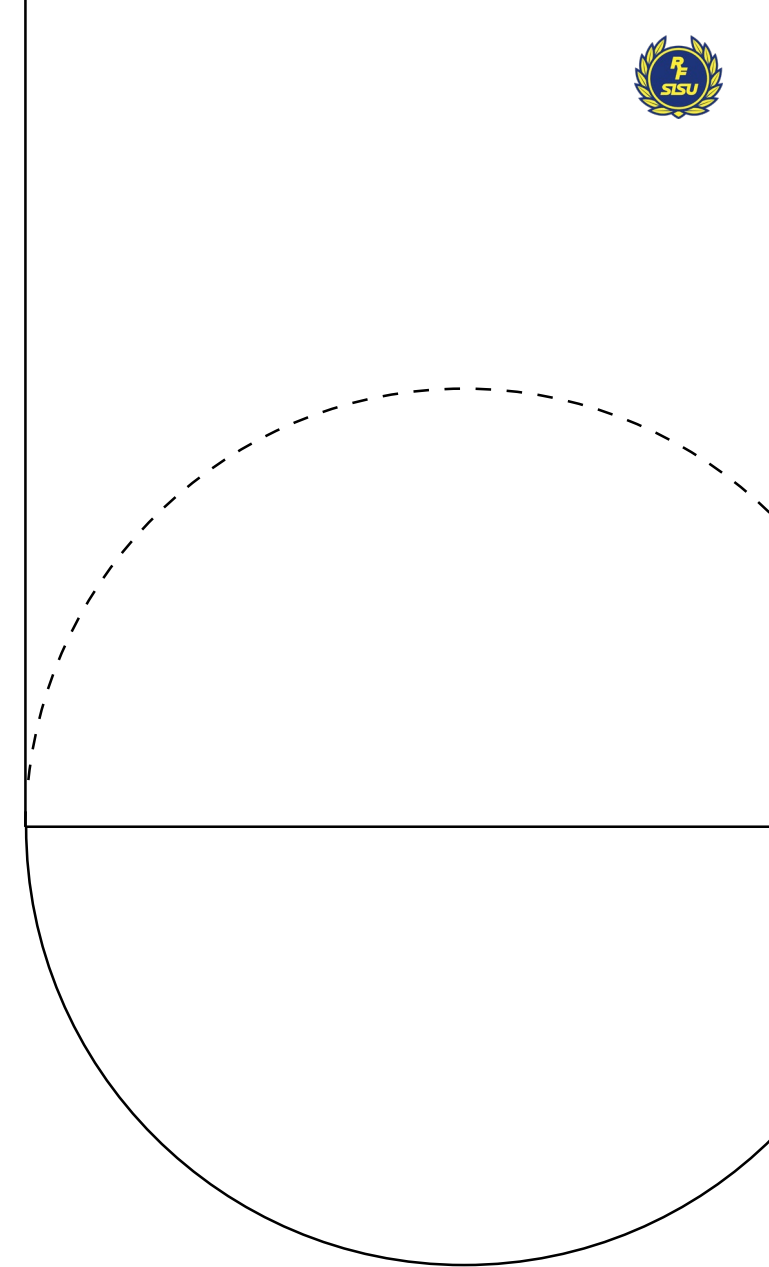


Fotledsstukning efter ett par dagar – akut skada



Vad händer...

- Blödning – svullnad – *ökat lokalt tryck vilket ger smärta och nedsatt cirkulation lokalt.*
- Blödningen stoppar inom 6-8 minuter.
- Liten del blod som läcker ut – **större delen vätska.**
- Kan påverkas i veckor.....



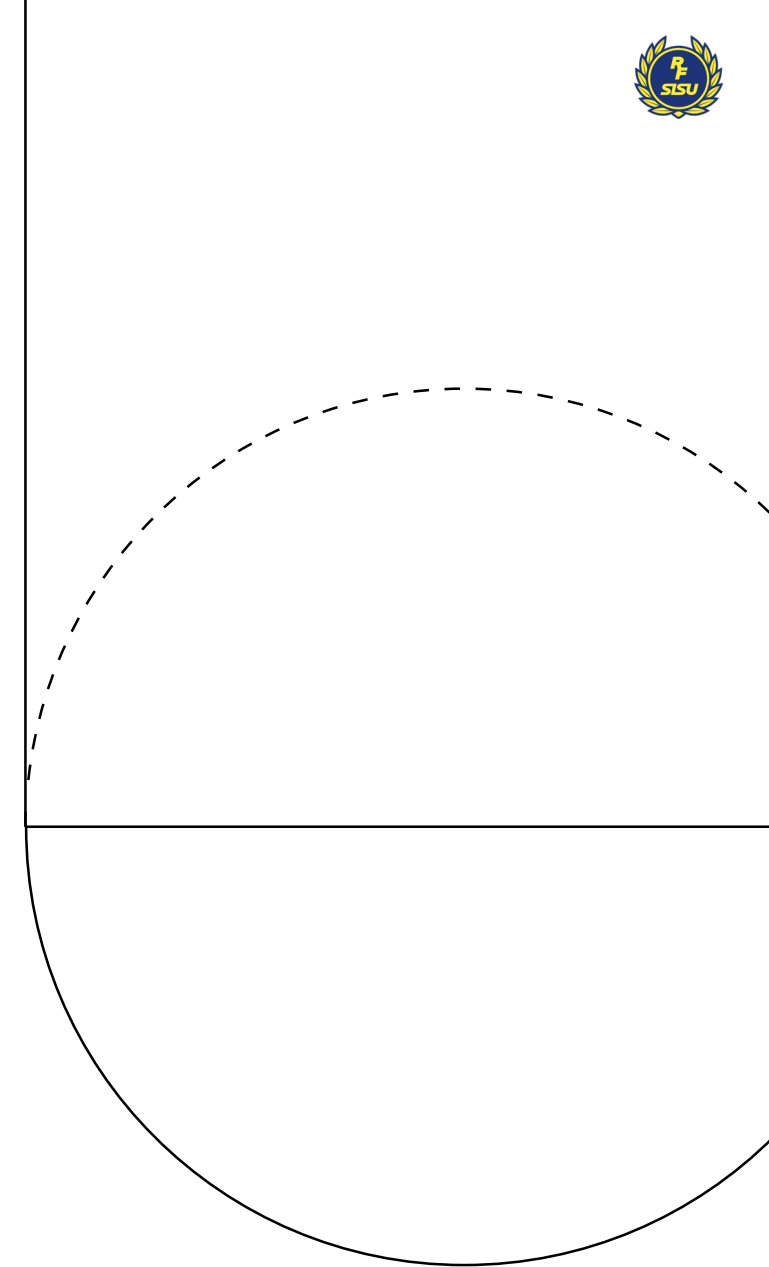
Hur gör jag när jag ska bedöma fortsatt aktivitet eller göra ett akut omhändertagande?

- Felställning?
- Funktion (rörlighet, känsel)
- Känn över skelettdelar
- Kan belasta?

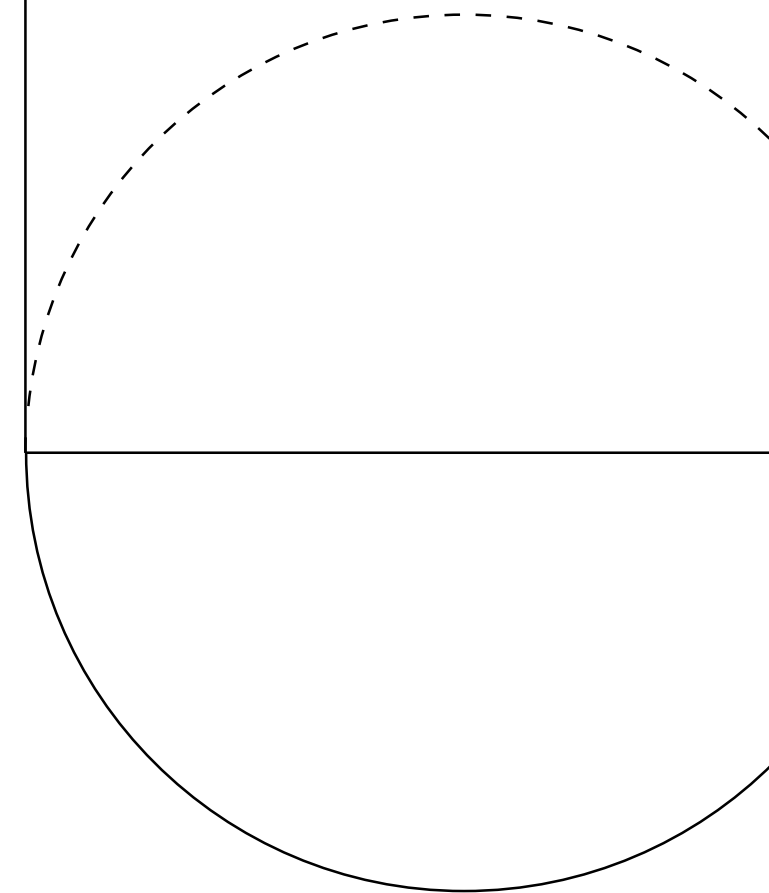
Återfår personen normal belastning, dvs släpper smärtan = ok att fortsätta

Avtar ej smärta, tilltar svullnad = akut omhändertagande

Kan ej belasta påföljande dag? Till sjukhus



När skadan är skedd...



Akut skede

SKYDDA kroppsdeln från förvärrad skada samt dig och den aktiva där ni utför akut omhändertagande.

Inrikta på att minimera blödningen och svullnaden genom att lägga ett **tryckförband** (90% utdragen) helst inom **30 sekunder** samt högläge.

Stoppar 90% av blödningen.

+ Stillhet 20 minuter.

En aktiverad kroppsdel har 20 gånger mer blodsflöde än en stilla

Minskar risken för störd läkning (ny blödning/förvärrad skada) och minskar smärtan.

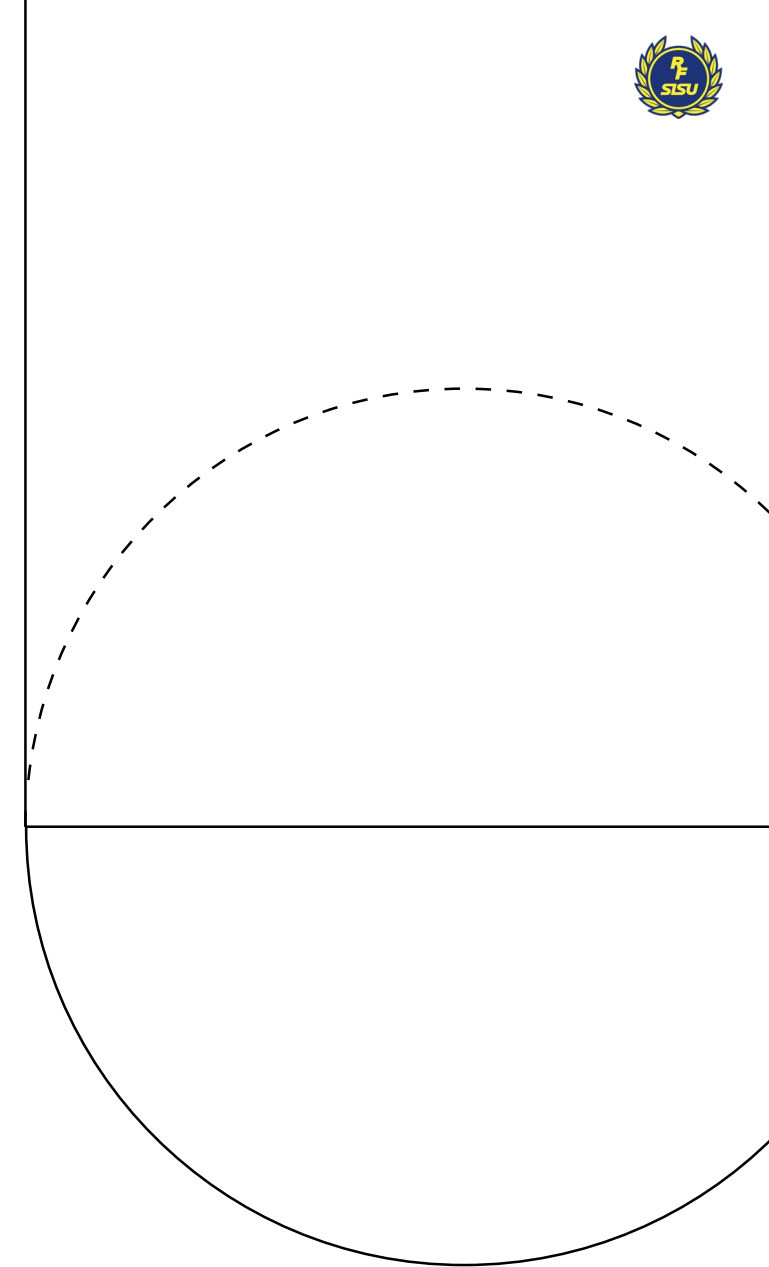
Behandlingsalternativ

Kyla – ger smärtlindring

Påverkar hjärnans reaktion på skada, via nervsystemet.
Dämpar kroppens reaktion vid överansträngning = positiv effekt.

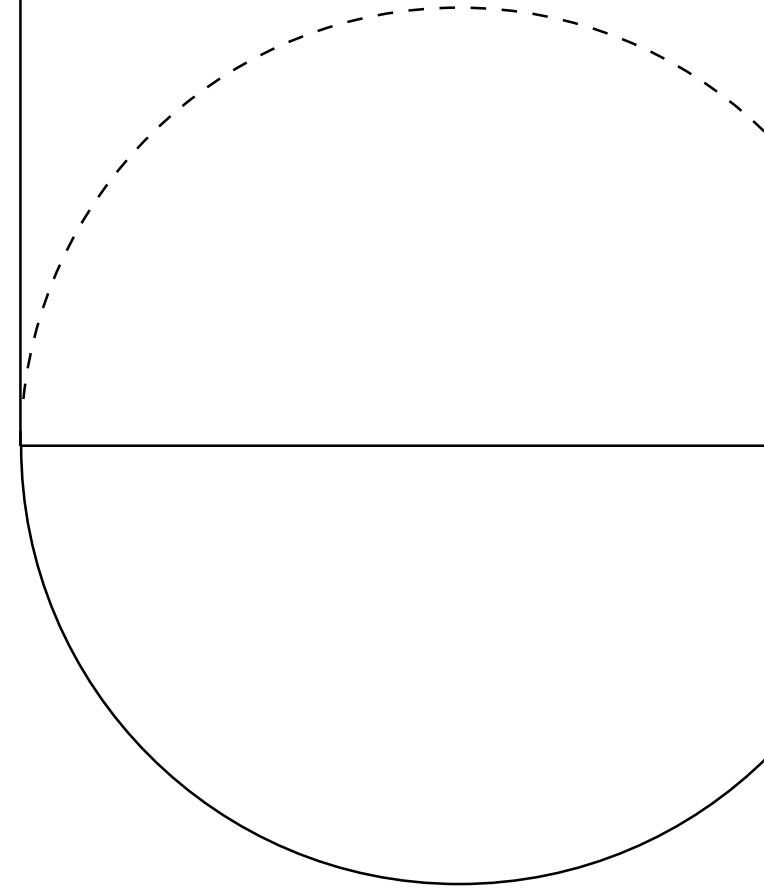
Varning ej direkt mot hud.

Om det inte är snö eller naturlig is.



Köldskadad fot (engångs "ispåse" direkt på huden),
använd strumpa eller dylikt emellan.

– **krossad is eller snö fungerar utmärkt**

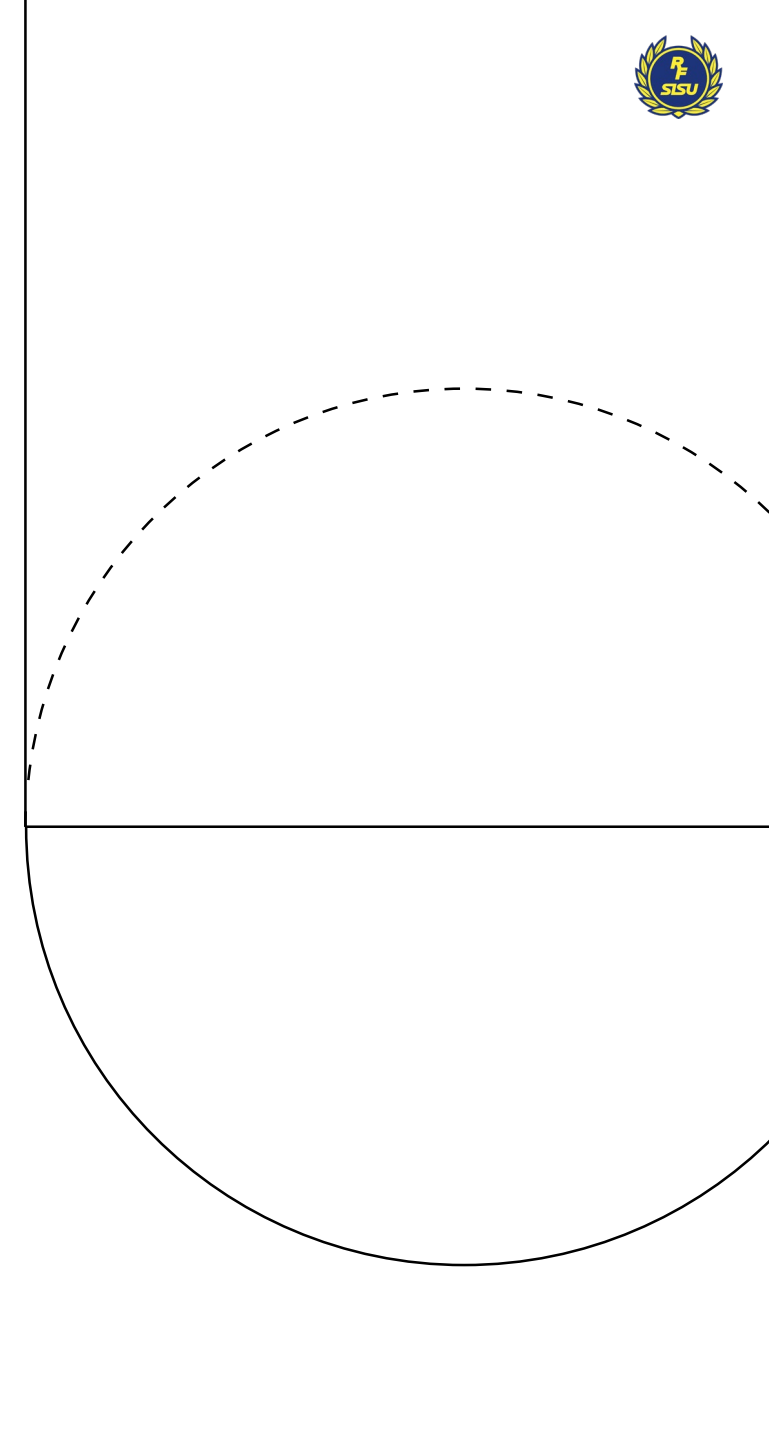


Smärtlindring

Medicinering

Vid akuta skador – undvik medicin innehållande anti-inflammatoriska substanser (NSAID), t ex Voltaren, Ipren, Treo, Arcoxia.

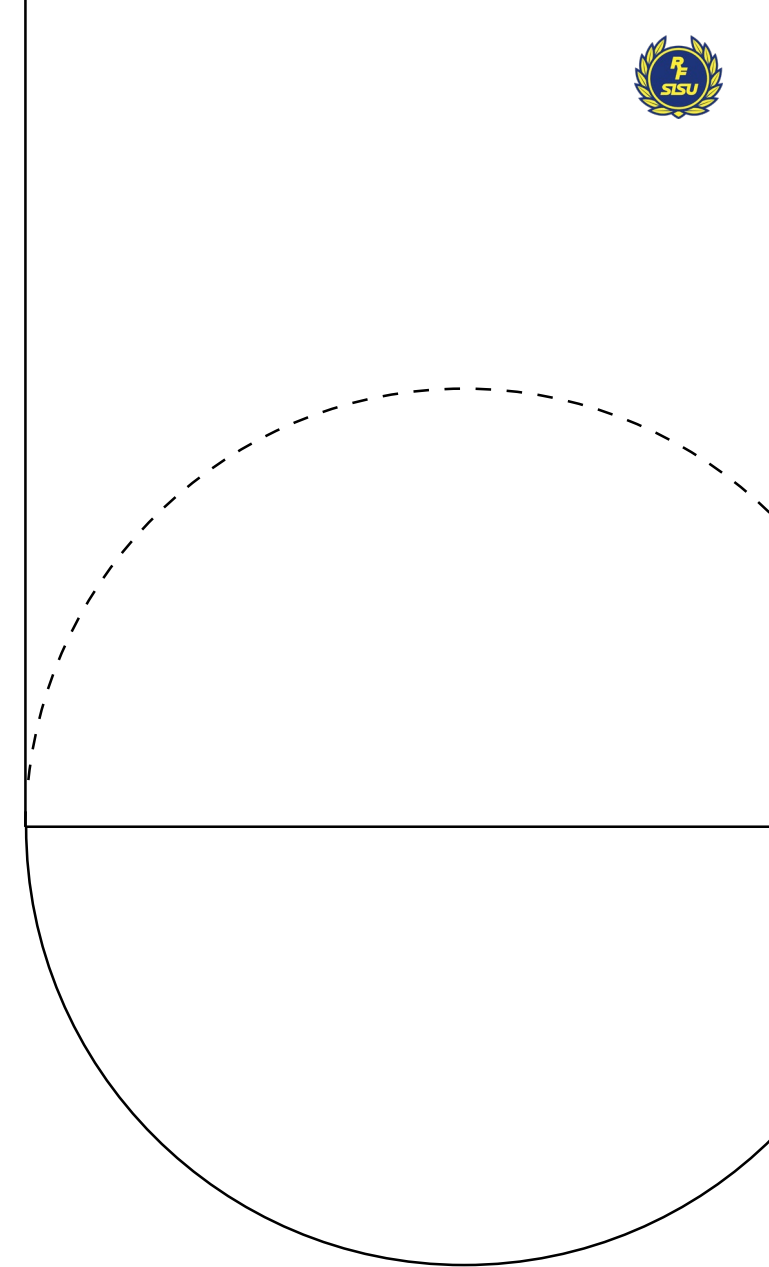
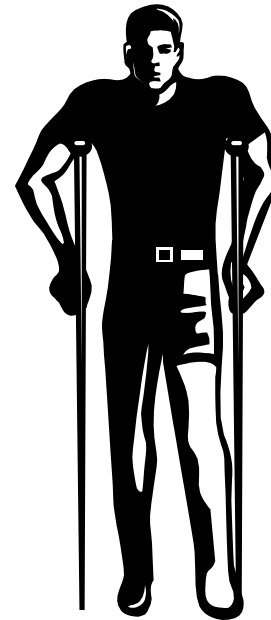
Vid kraftig smärta rekommenderas medicin innehållande paracetamol, t ex Alvedon, Panodil, Pamol.



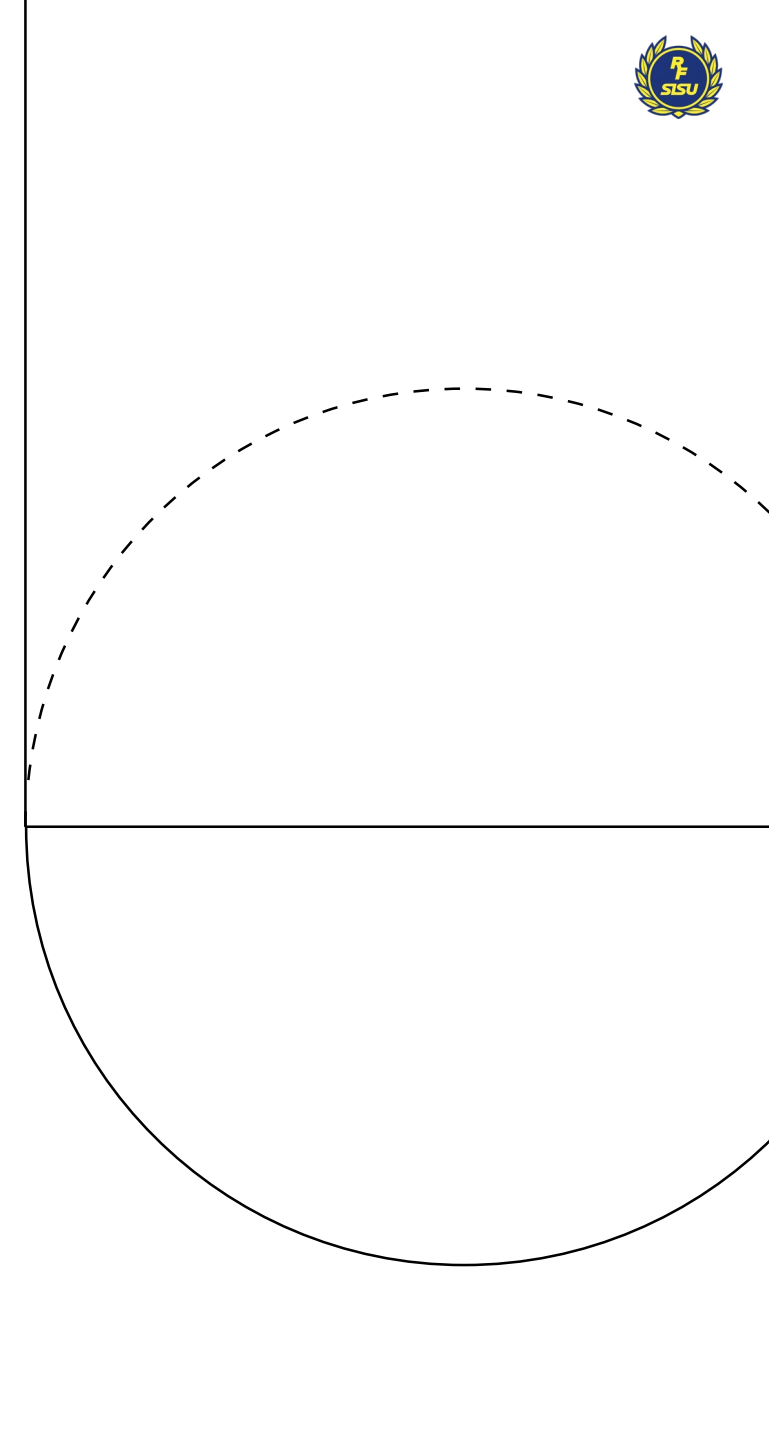
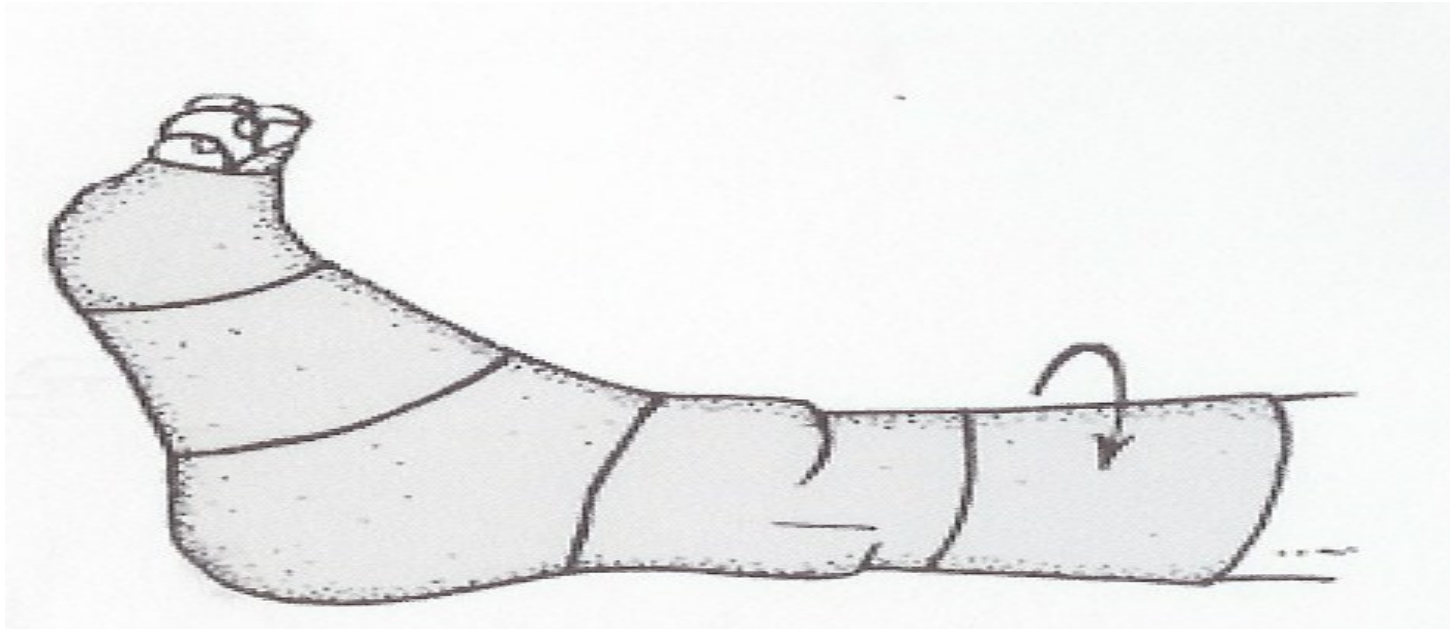
Efter akut skede

Kompressionsförband upp till 48 timmar (50-75% utdragen)
alternativt så länge det finns en svullnad.

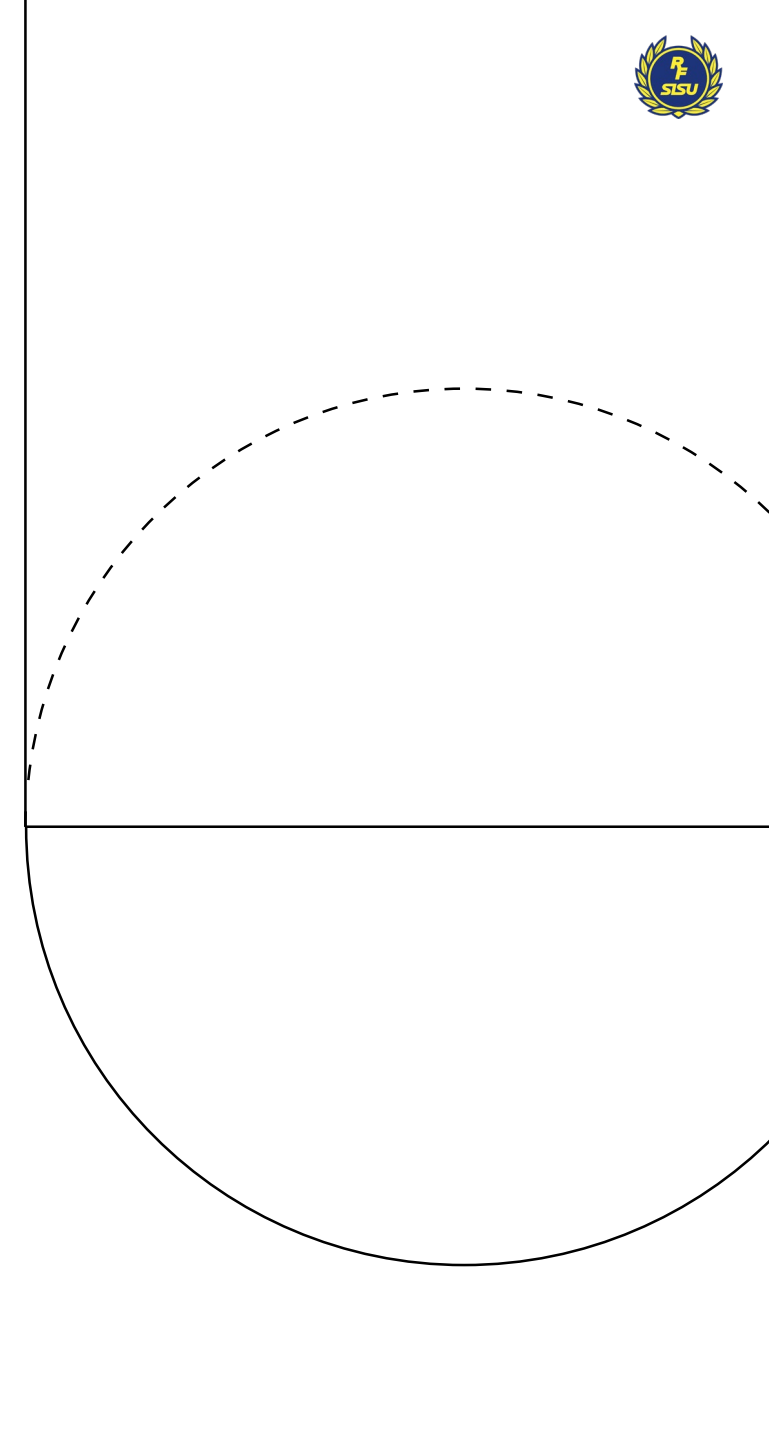
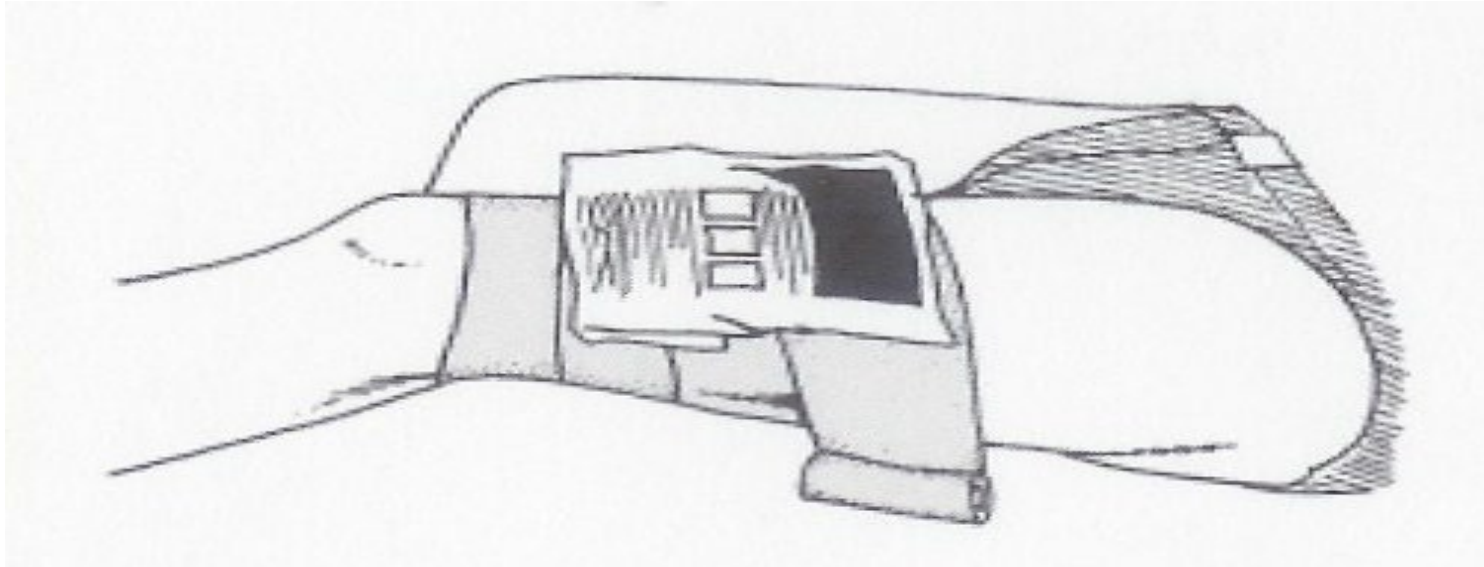
Avlasta 24-48 timmar.



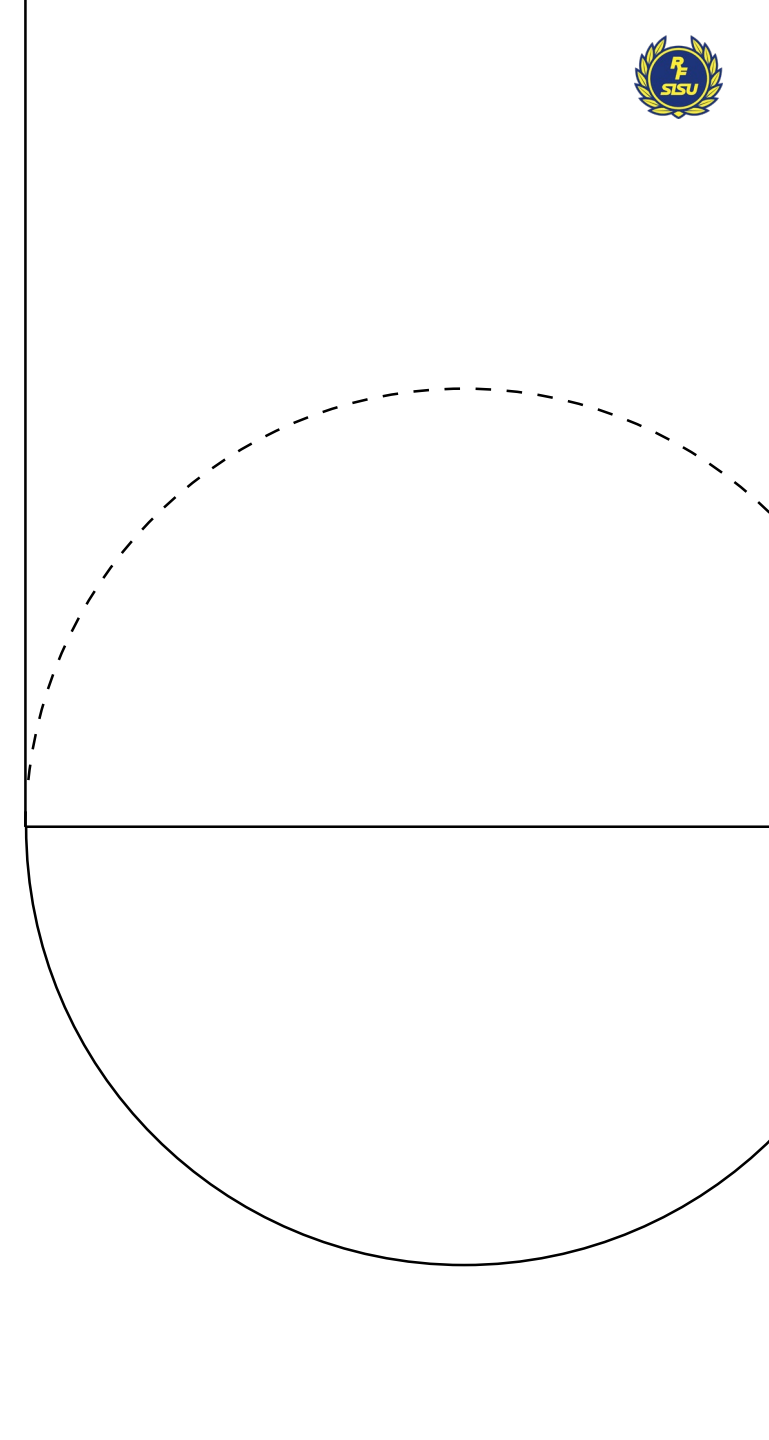
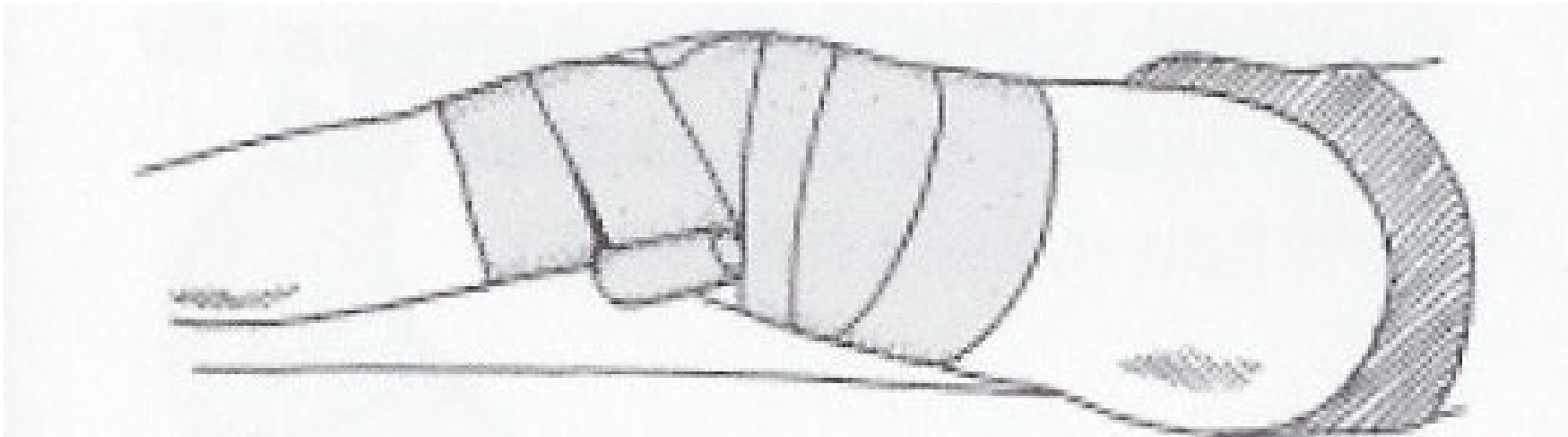
Fotled



Lår



Lår



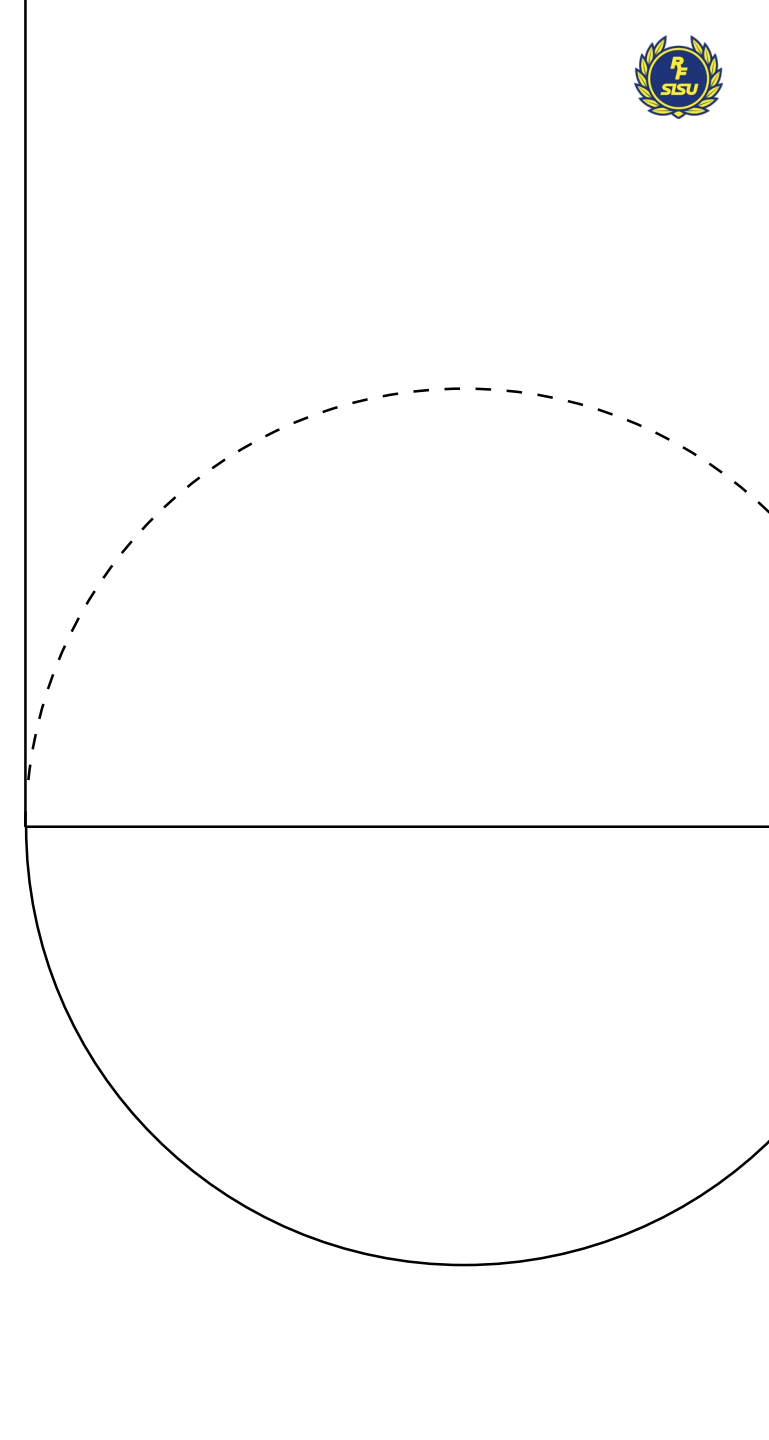
Akut omhändertagande

Uppgift 2 och 2.

- Akut omhändertagande på fot/knä/lår/axel

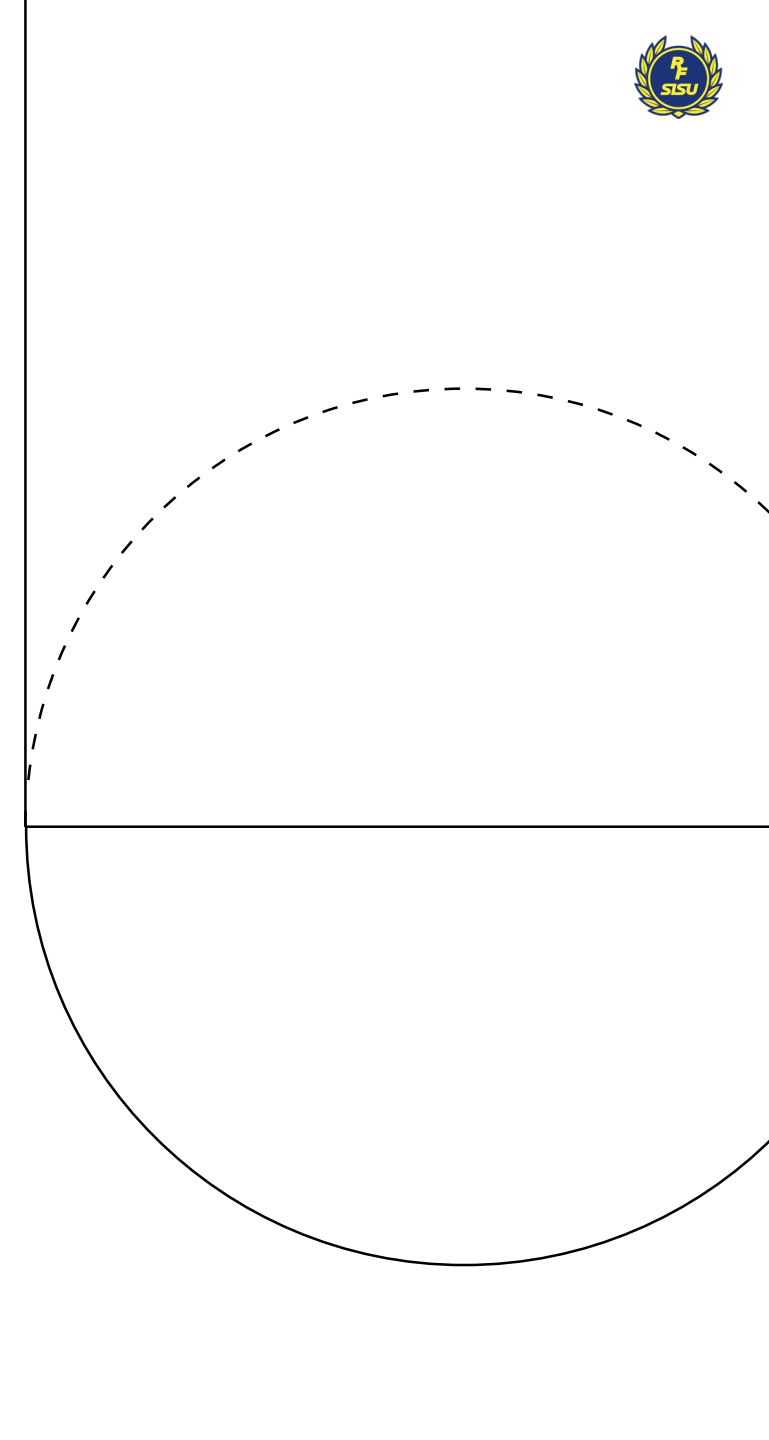
Sök svar på följande:

- Vad ska man tänka på praktiskt?
- Vilka råd ger du till den skadade?
- Vad händer sedan?



Alltså...

Rätt utfört akut omhändertagande kan minska omfattningen på blödning och svullnad
– vilket i sin tur kan förkorta läkningstiden avsevärt.

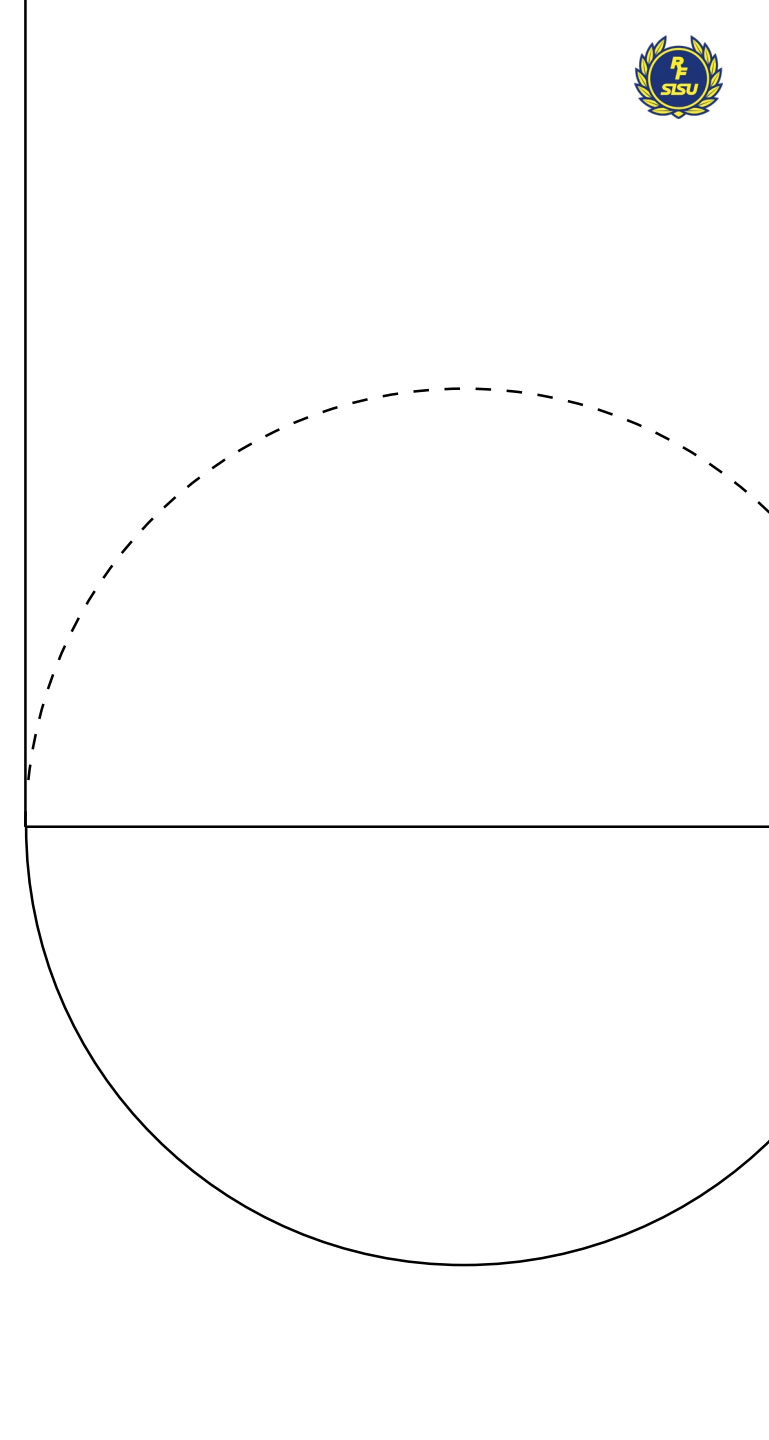


Akut omhändertagande

0 – 20 minuter i stillhet med tryck - för att förebygga förnyad blödning i vävnaden.

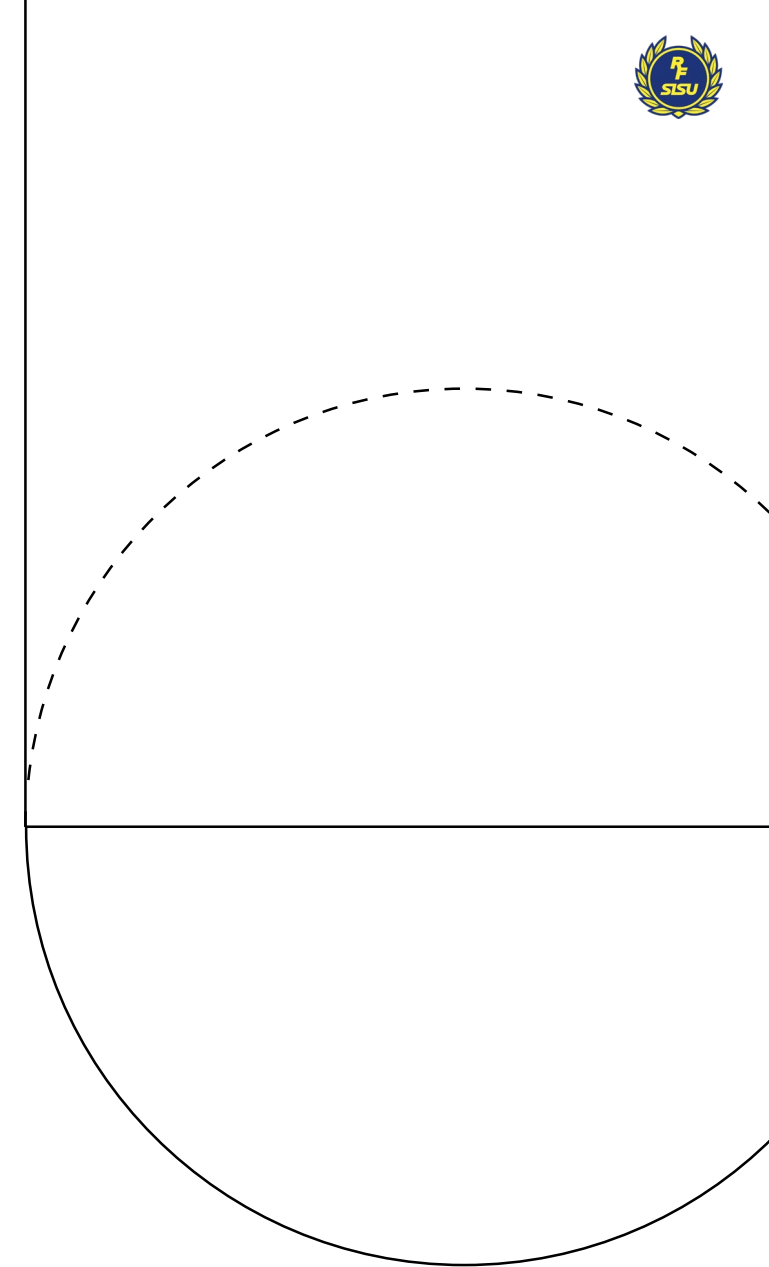
Efter 20 minuter – **kompressionsförband (75% utdragen)** samt högläge så ofta som det går.

Ett par dagars **kompression (50%) och högläge.**



PRICE

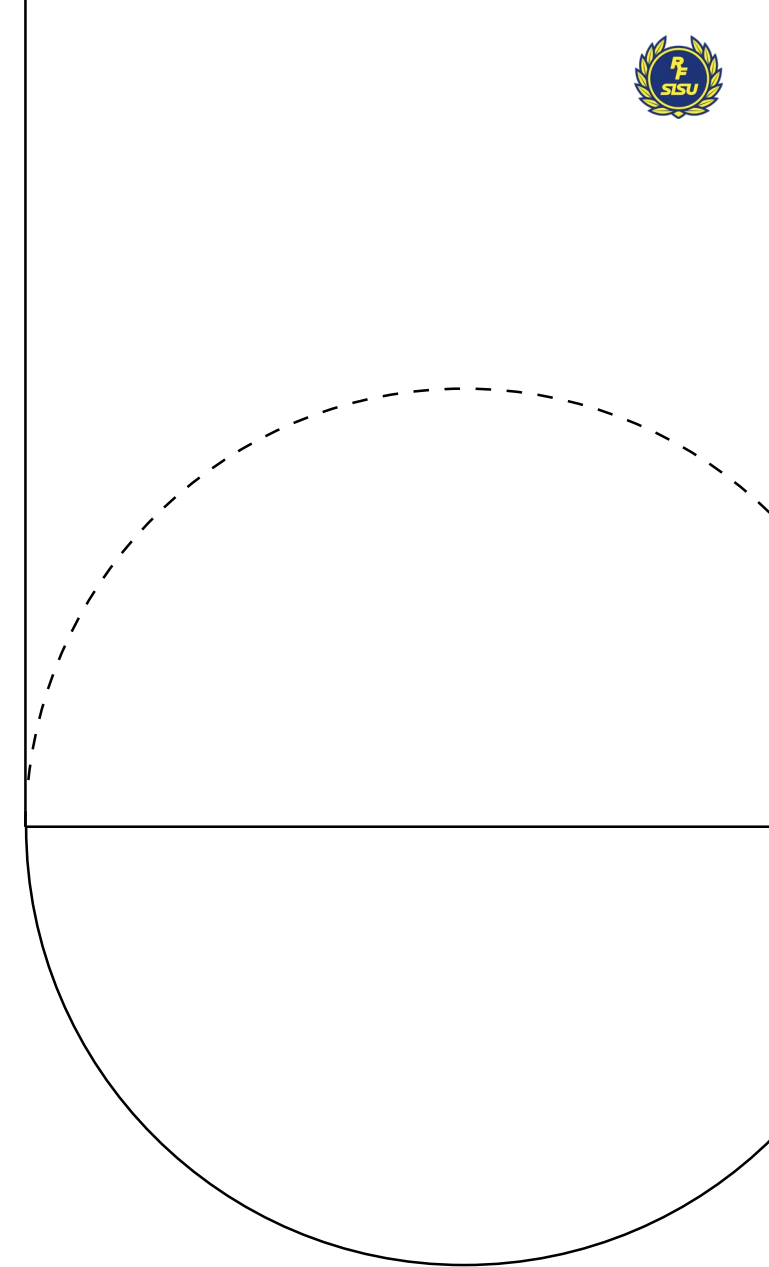
- P= Protect/Skydda
- R= Rest/ Vila
- I= (Ice/ is)
- C= Compression /
Kompression
- E= Elevation / Högläge



Ryggsmärtor

- Unga ska inte ha ont i ryggen, dvs ryggsmärtor hos unga ska alltid utredas.
- Scolios (rygggradskrök i frontalplanet) gör inte ont. scolios hos växande individ skall bedömas av läkare.
- Utstrålande värk – varning.

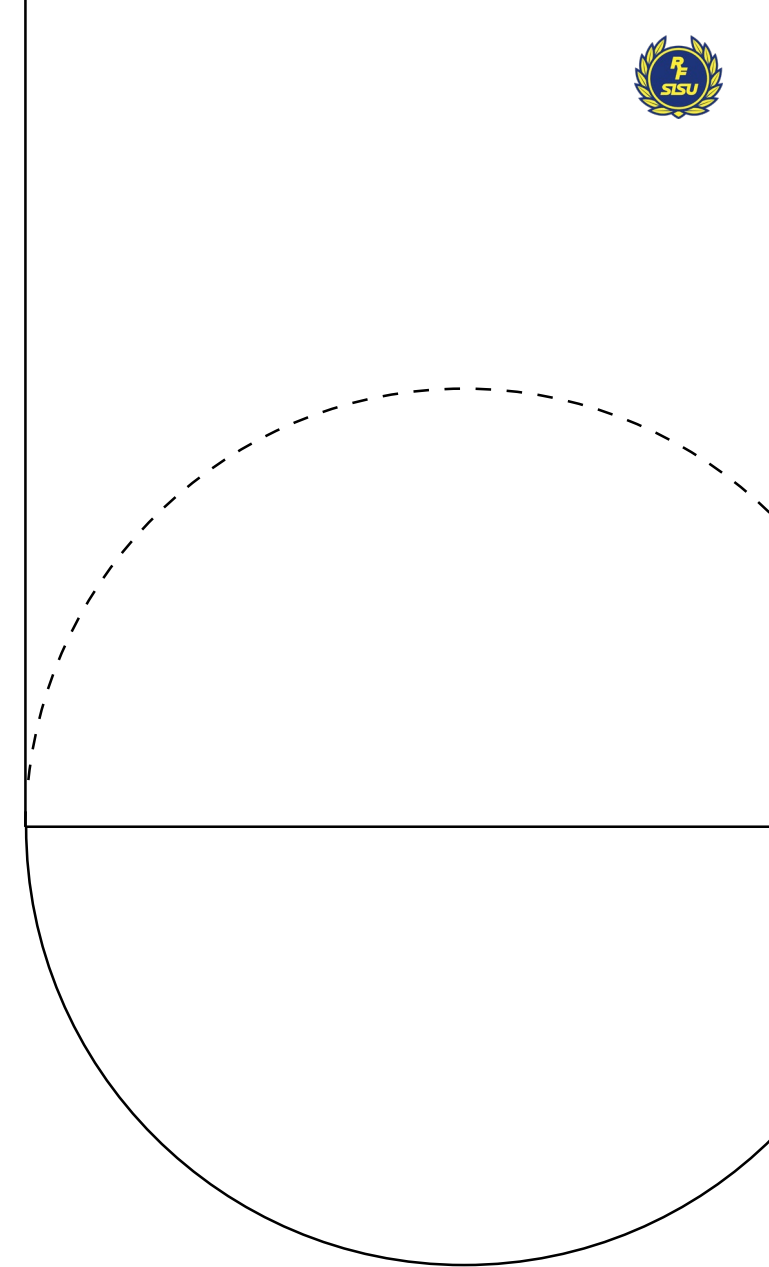
Tydlig



Nack- och ryggskador

- Känseltest
- Motoriktest
- Stickningar/domningar i arm eller ben
- Intensiv smärta längs ryggraden

- Uppfylls något av ovanstående ska personen ligga helt still tills ambulans anländer.



Hjärnskakningar

Avbryt alltid aktivitet.

Förflytta den aktive till omklädningsrum för observation.

Ej ensam första 12-48h

Paracetamol vid behov.

Medvetslös eller minneslucka utför A, B, C (= kontroll andning, blodtryck, ev. chock).

Avstå alkohol!

Tilltagande symtom - kan komma upp till 48 h efter olycka - till sjukhus.

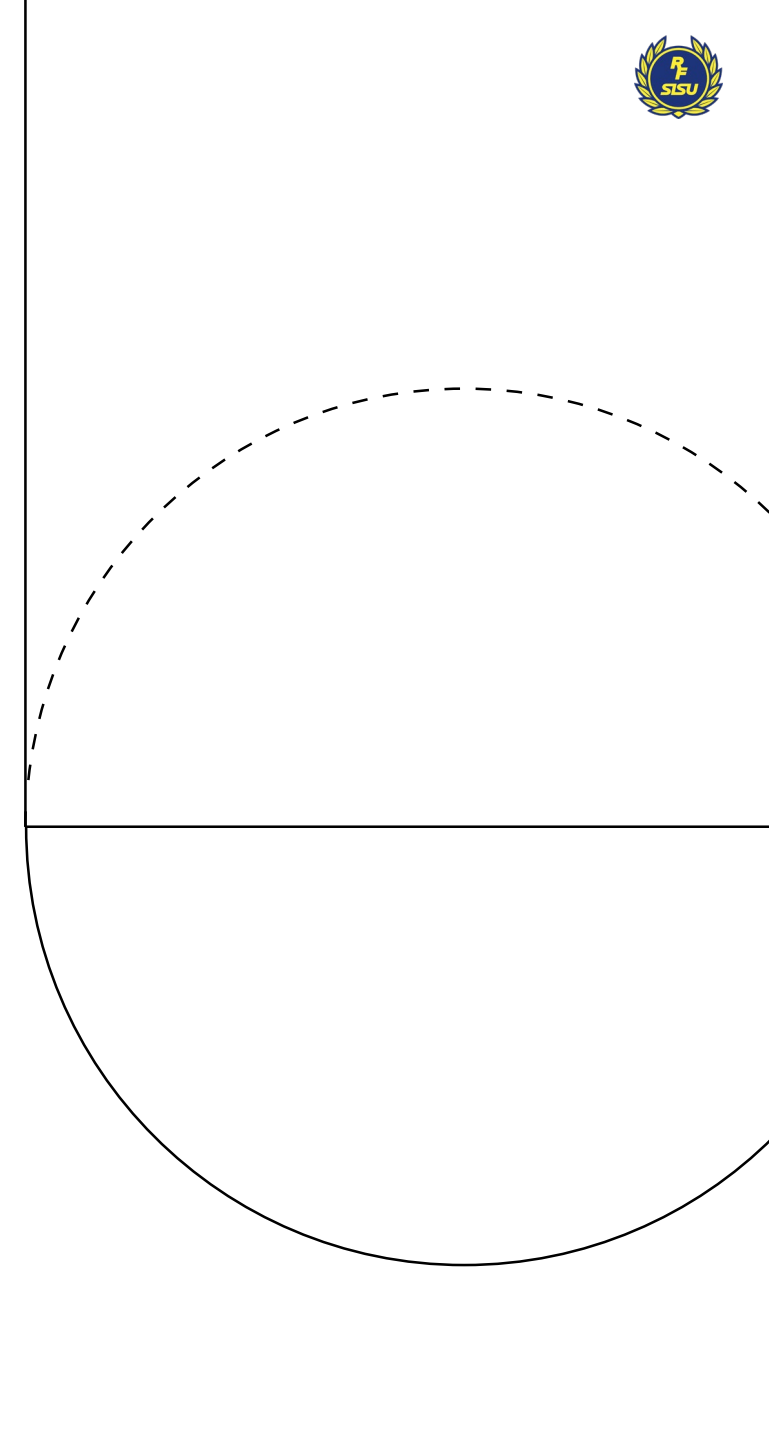
Hjärnskakningar

Enkel hjärnskakning – okej inom tio dagar

Symtom: huvudvärk, yrsel, desorientering, illamående.

Komplex hjärnskakning –symtom mer än 10 dagar

- Medvetslöshet varat längre än en minut, upprepade hjärnskakningar inom kort tidsrymd, ny hjärnskakning efter endast ringa våld.
- **Alla skallskador skall bedömas av läkare!**
- Kontrollerar bland annat blodtryck, puls och olika neurologiska funktioner. Vill upptäcka blödningar, frakturer mm



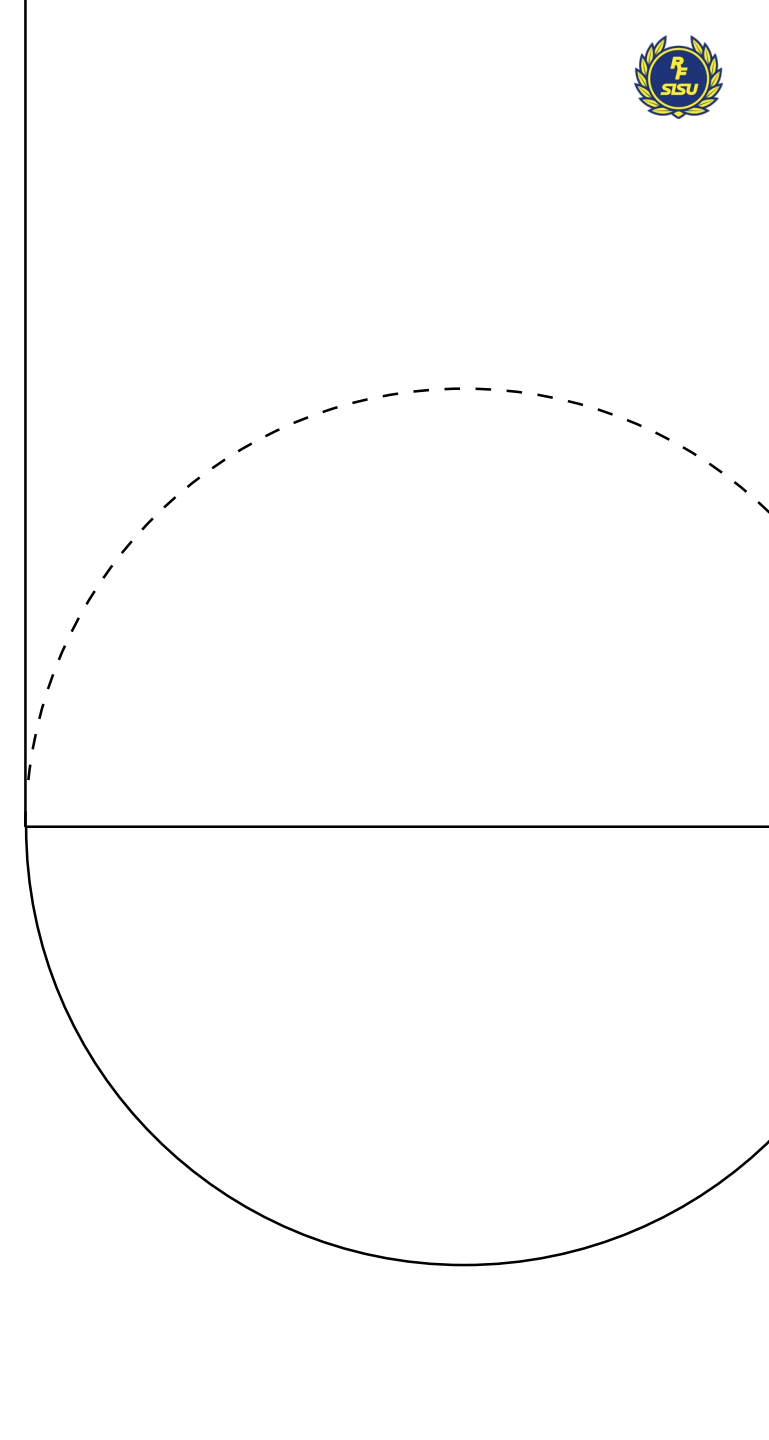
Hjärnskakningar symtom

- Vanliga symtom:

- huvudvärk
- Illamående och kräkningar
- irritation
- koncentrationssvårighet
- ljud- och ljuskänslighet
- minnesförlust
- desorientering i tid och rum
- trötthet
- yrsel

- Var särskild uppmärksam på:

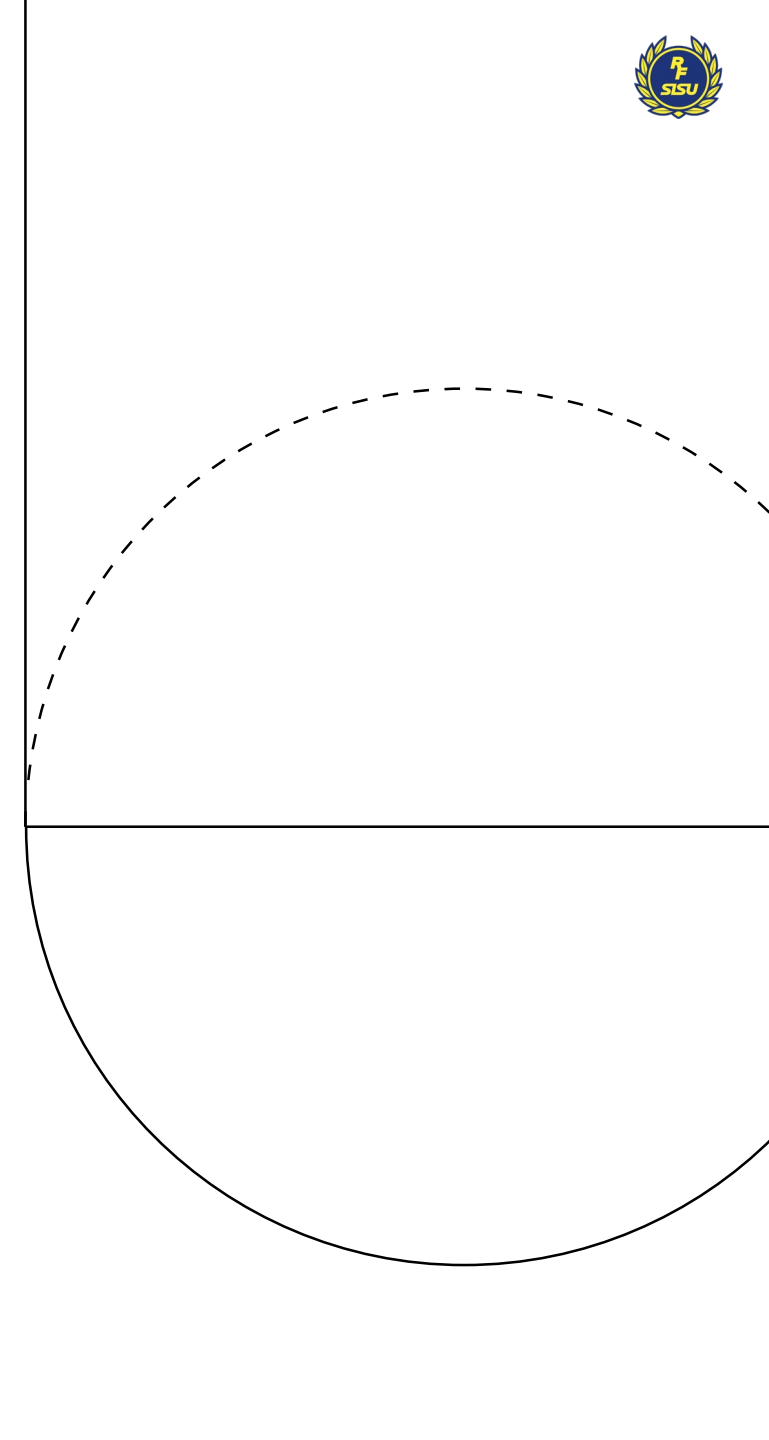
- kraftig huvudvärk
- upprepade kräkningar
- krampanfall
- allmänpåverkan
- synförändringar
- olika stora pupiller
- förvirring
- svaghet i armar eller ben.



Hjärntrappan

24-timmars symtomfrihet innan nästa steg i trappan

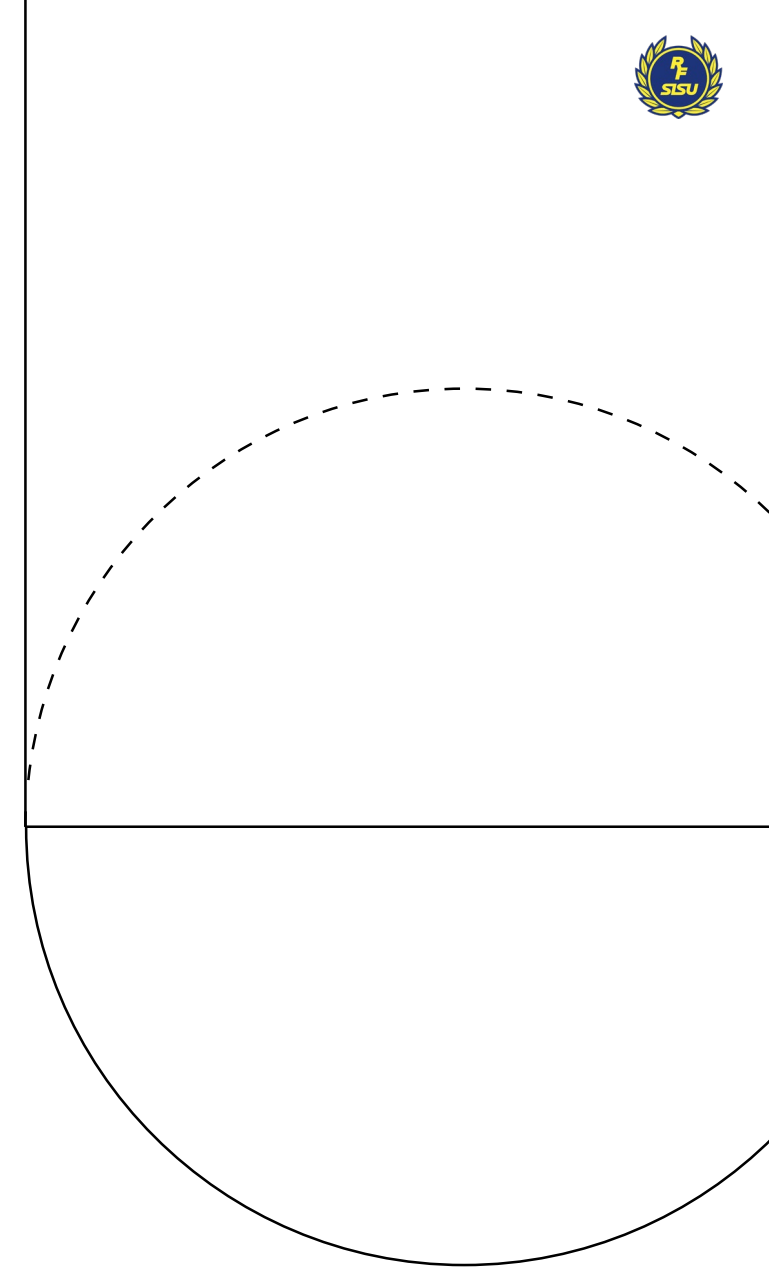
- Steg 1** Hjärnvila. Ingen aktivitet. Total hjärnvila. När symtomfrihet varat i 24 timmar fortsätter rehabiliteringen på steg 2.
- Steg 2** Aerob träning. Lätt aerob träning så som promenader, lätt jogging och cykling.
- Steg 3** Teknikträning. Utövaren får fullt ut delta i uppvärmning med övriga gruppen samt delta i teknikövningar.
- Steg 4** Träning utan kroppskontakt. Här tillåts utövaren träning med full belastning. Genom träningens upplägg undviks risksituationer som kan leda till kollision samt huvudskada. Lätt styrketräning kan påbörjas.
- Steg 5** Full träning. I detta steg tillåts nu den aktive delta fullt ut i lagets normala träning.
- Steg 6** Återgång till tävling/match.



Skadefaktorer hos barn

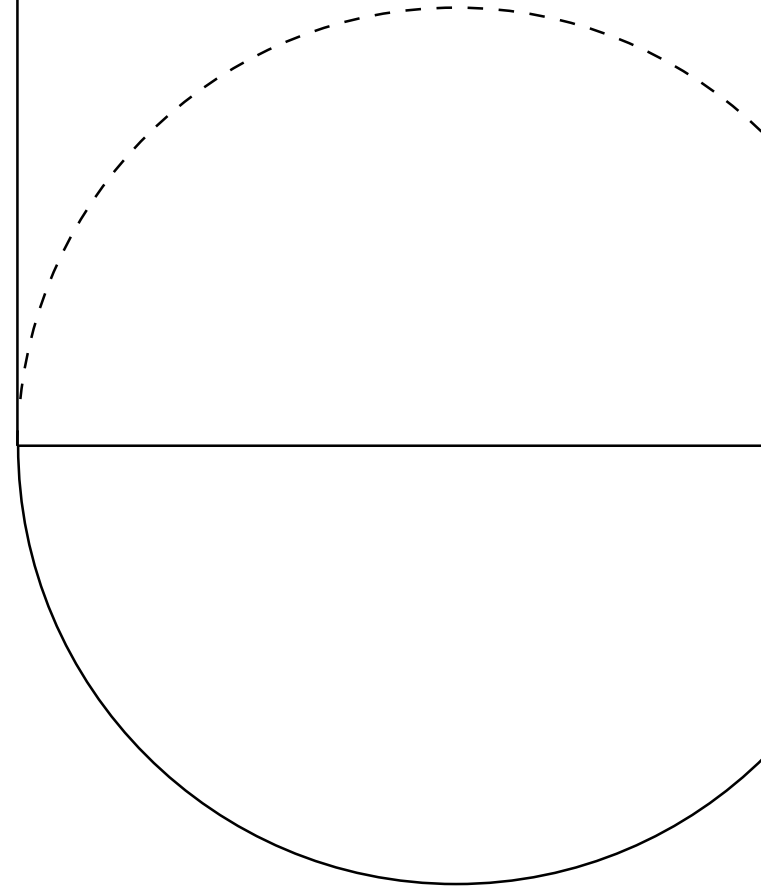
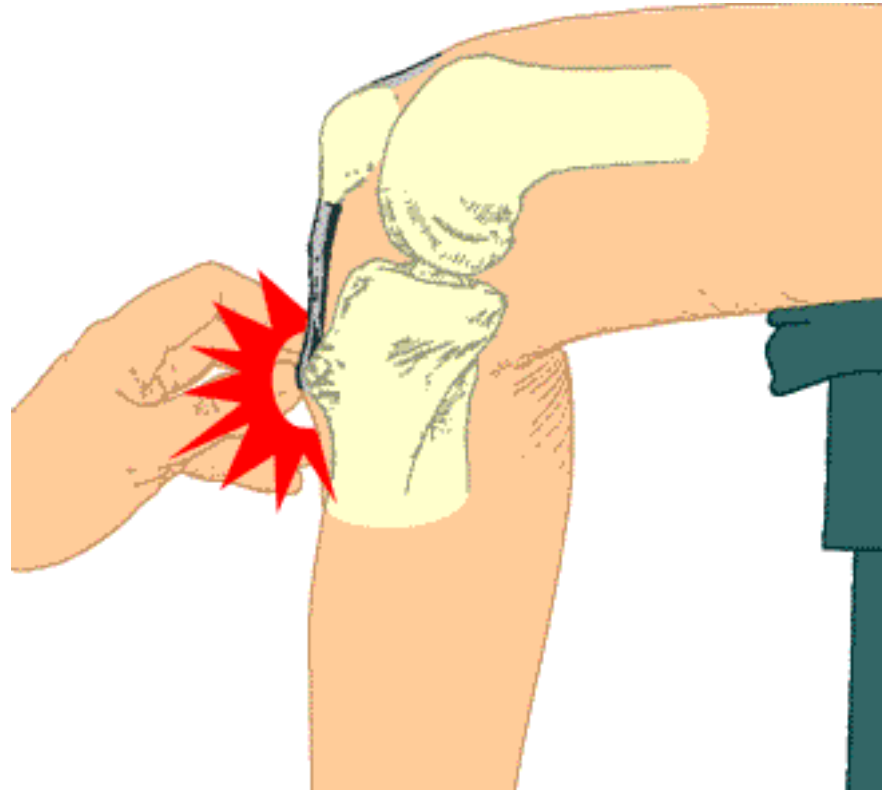
Skador på tillväxtzoner

- Barnets längdtillväxt sker i vissa zoner av skelettet
- Är svagare än övrigt skelett
- Våld mot knä, höft eller armbåge kan leda till störningar av barnets längdtillväxt



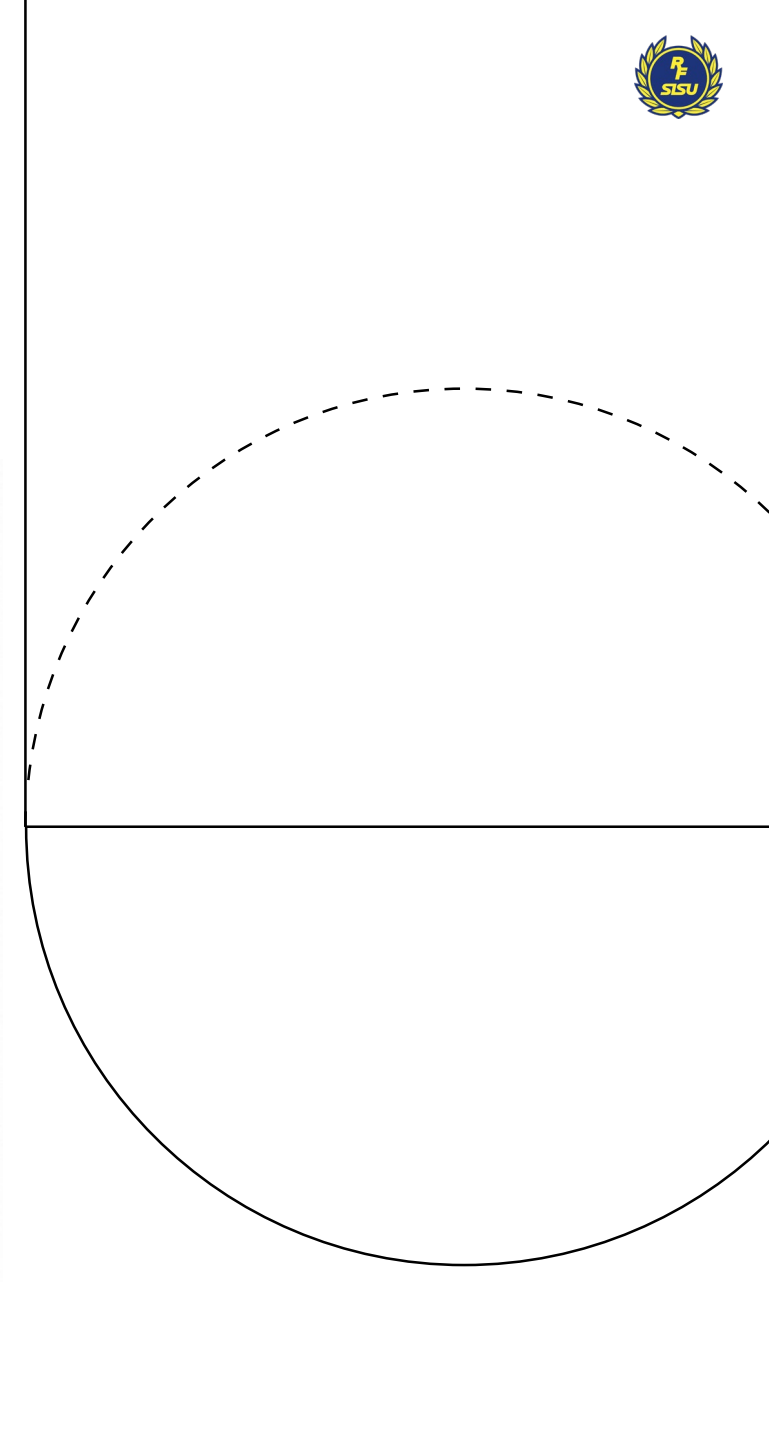
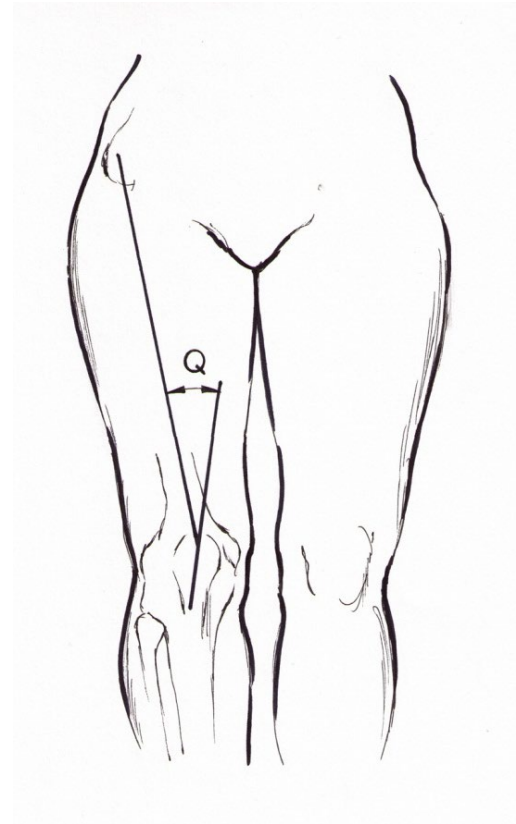
Schlatter

Uppluckring av benvävnaden i
nedre fästet av knäskålssenan

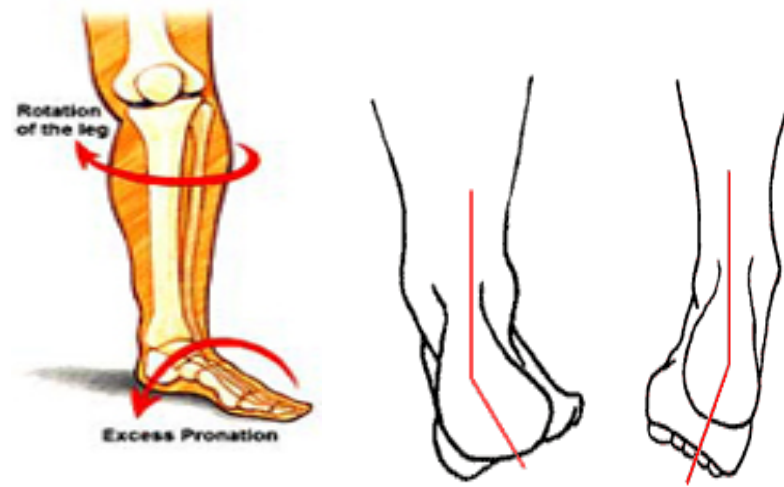


Knäskador

- Smärtor kring knäskålen Q-vinkeln



Pronation/ Supination



Sliter du på skorna på in- eller utsidan?

Fotens leder och mjukdelar utsätts för enorma belastningar vid neutralsteg, men belastningen ökar dramatiskt vid felställningar. Detta kan leda till smärtor i fot, underben, knä och till och med högre upp i kroppen.

Dessa fotfelsställningar kan många gånger korrigeras bara med hjälp av korrekta fotbäddar.

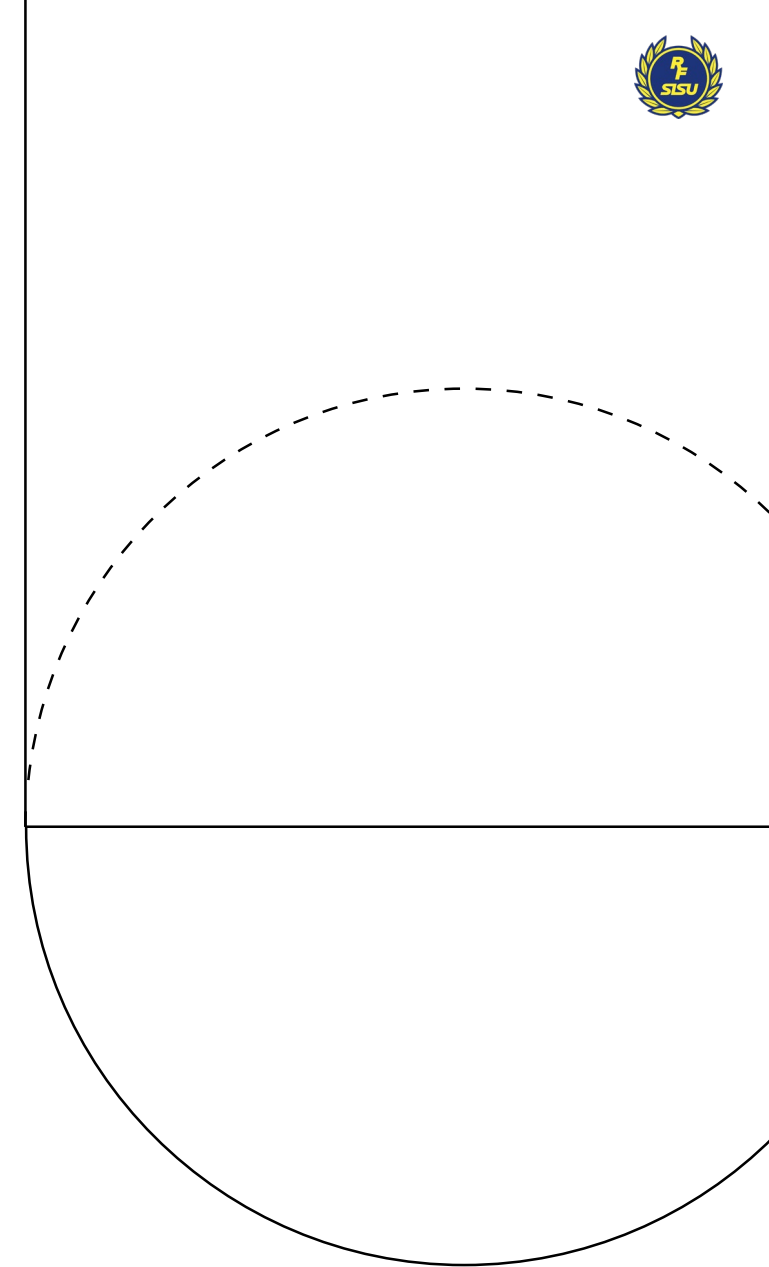
I en del fall behövs individuellt utprovade fotbäddar för att stötta upp foten till acceptabelt rörelsemönster.

Åtgärd: En individuell fotbädd med påbyggd pronation- eller supinationskil hjälper dig att komma till rätta med problemet.

Underben

Benhinneinflammation

- **Det finns en mängd** olika orsaker till skadan. Kom ihåg att det är en av de vanligaste överansträngningsskadorna. Nedan visar ett antal av de vanligaste orsakerna förutom ren överbelastning.
- Intensiv hopp, - löpträning.
- Felaktig löpteknik.
- Byte av underlag (inomhus-utomhus, gräs-grus).
- Hårt underlag.



Hälsmärtor

Plantarfaciit- hälsporre

Hälsena

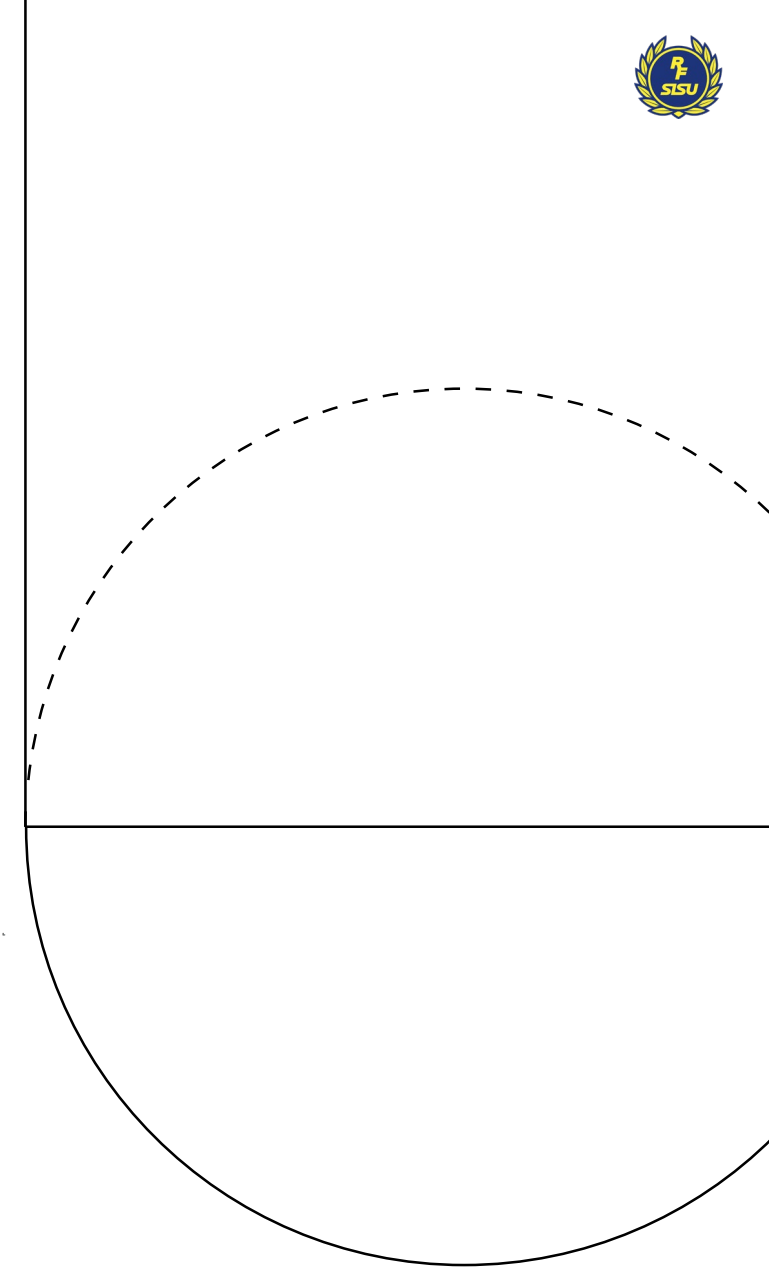
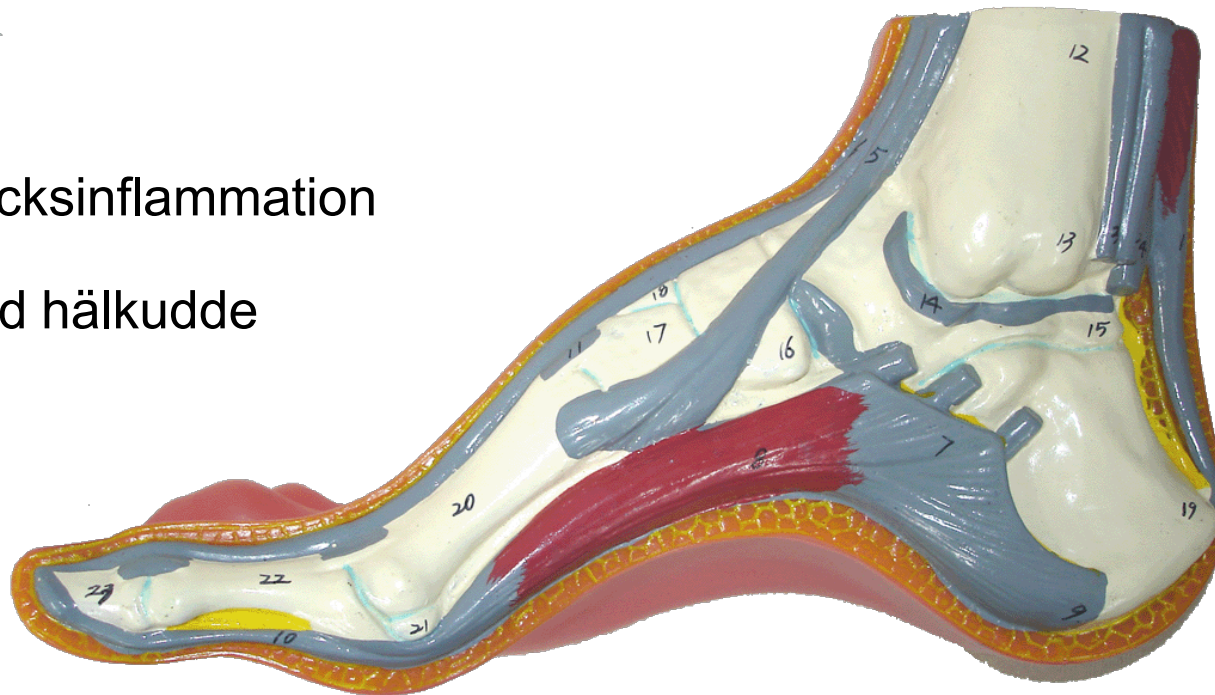
Bursit- slemsäcksinflammation

Genomtrampad hälkudde

Severs skada

Bristningar

Haglunds hä



Hälsmärter

Bra skor

Avlasta området som gör ont

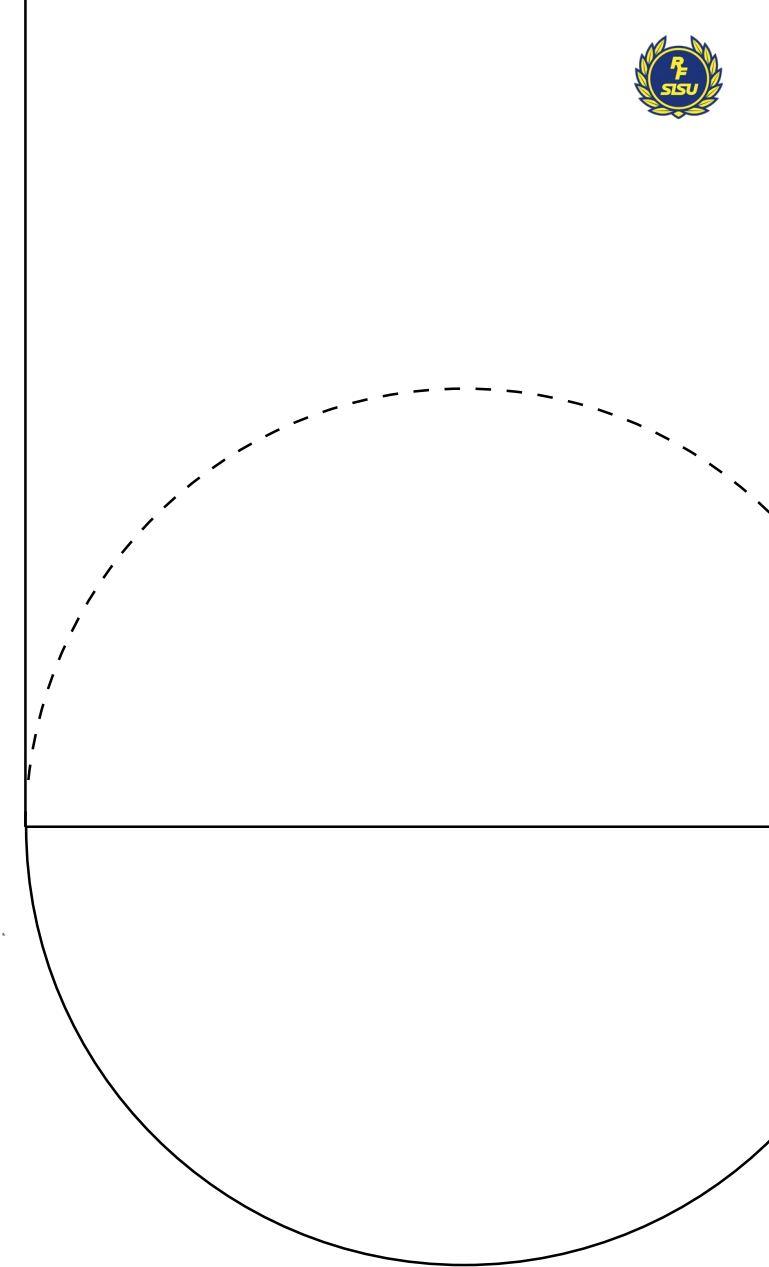
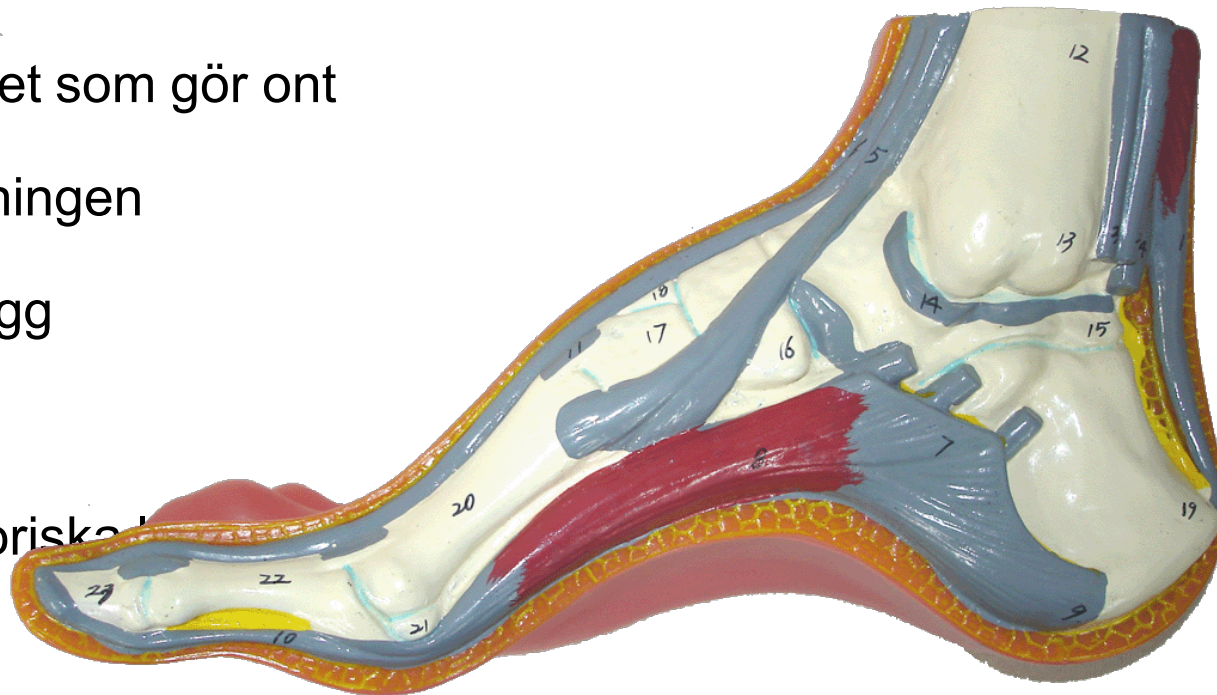
Minska belastningen

Träningsupplägg

Fysioterapi

Antiinflammatoriska

Operation

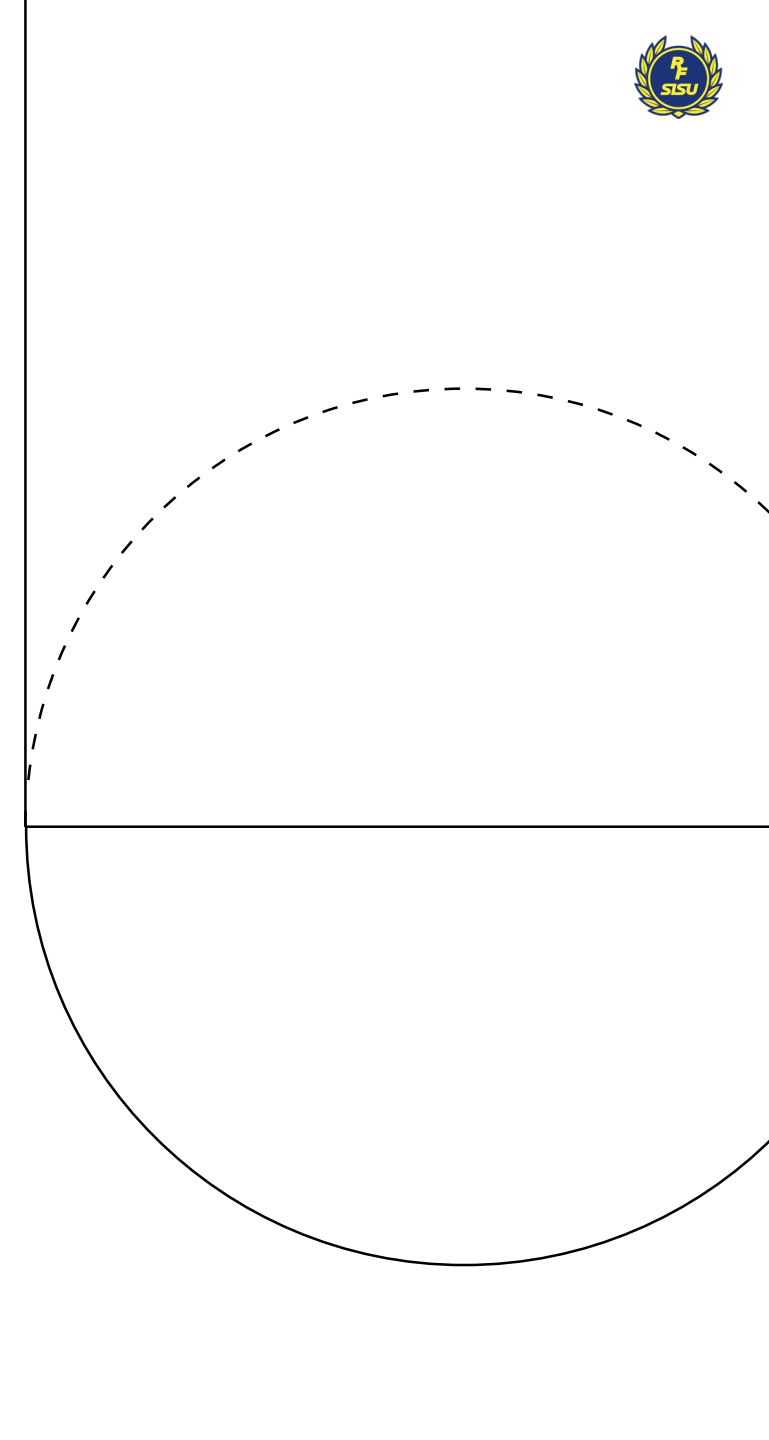


Idrottsskador

Det krävs en noggrann undersökning och en diagnos/bedömning av skada!

Sjukgymnast? Läkare?

Så kan rätt insatser sättas in tidigt!



Förslag på innehåll i idrottsskadeväskan

Individuellt och beroende av idrott och ålder, till exempel:

Bomull

Elastiska lindor – 6-8-10 cm

Kylpåsar och kylspray

Pelott

Steriltvätt/koksalt

Sax

Plåster

Pincett

Rakhyvel

Liten handduk

Tejp – olika varianter

Termometer

Strips

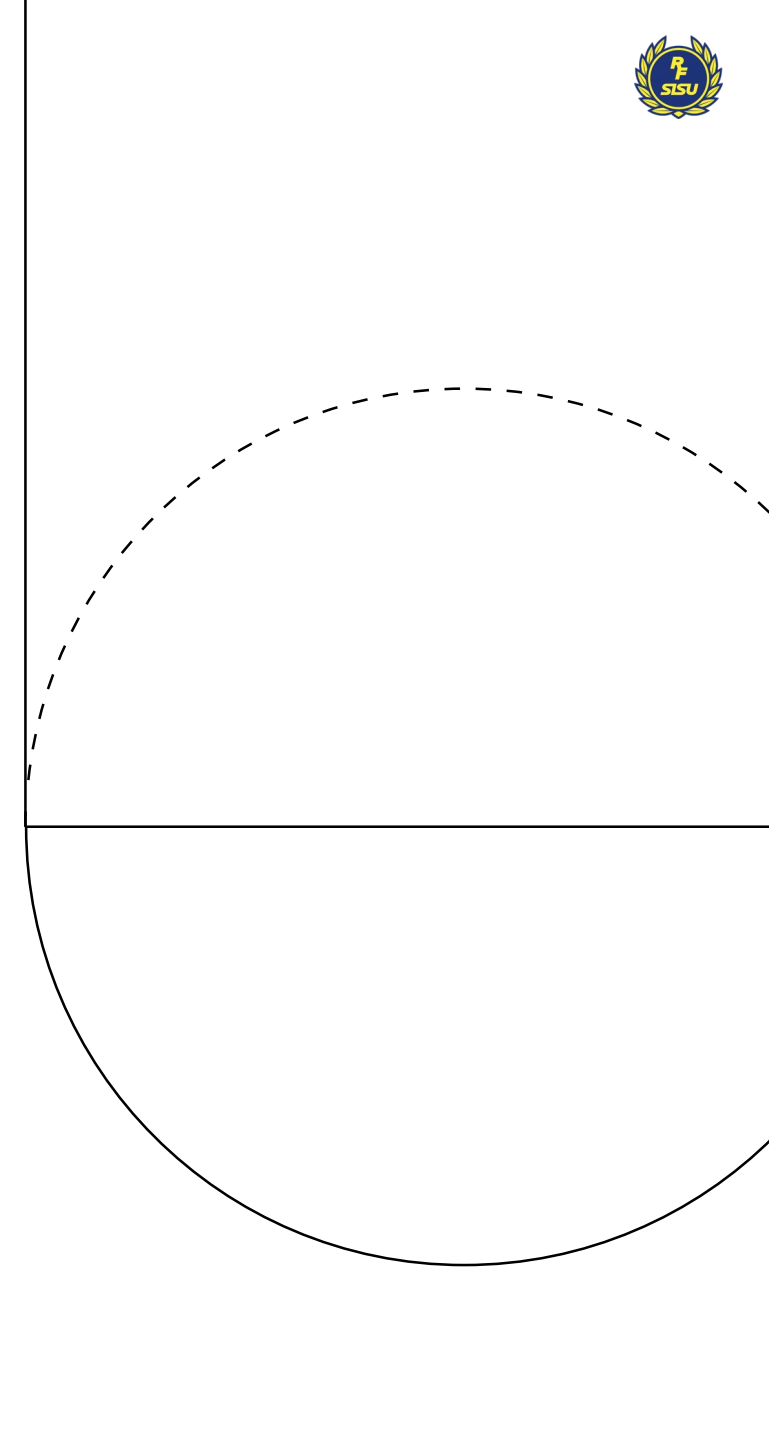
Aktuell dopinglista

Kompresser

Skavsårsplåster

Ögonskölj

Vissa mediciner



Rehabilitering

Avlasta max 1-2 dagar. Starta sedan med cirkulation- og rörlighetsträning samt lätt belastande  vninger.

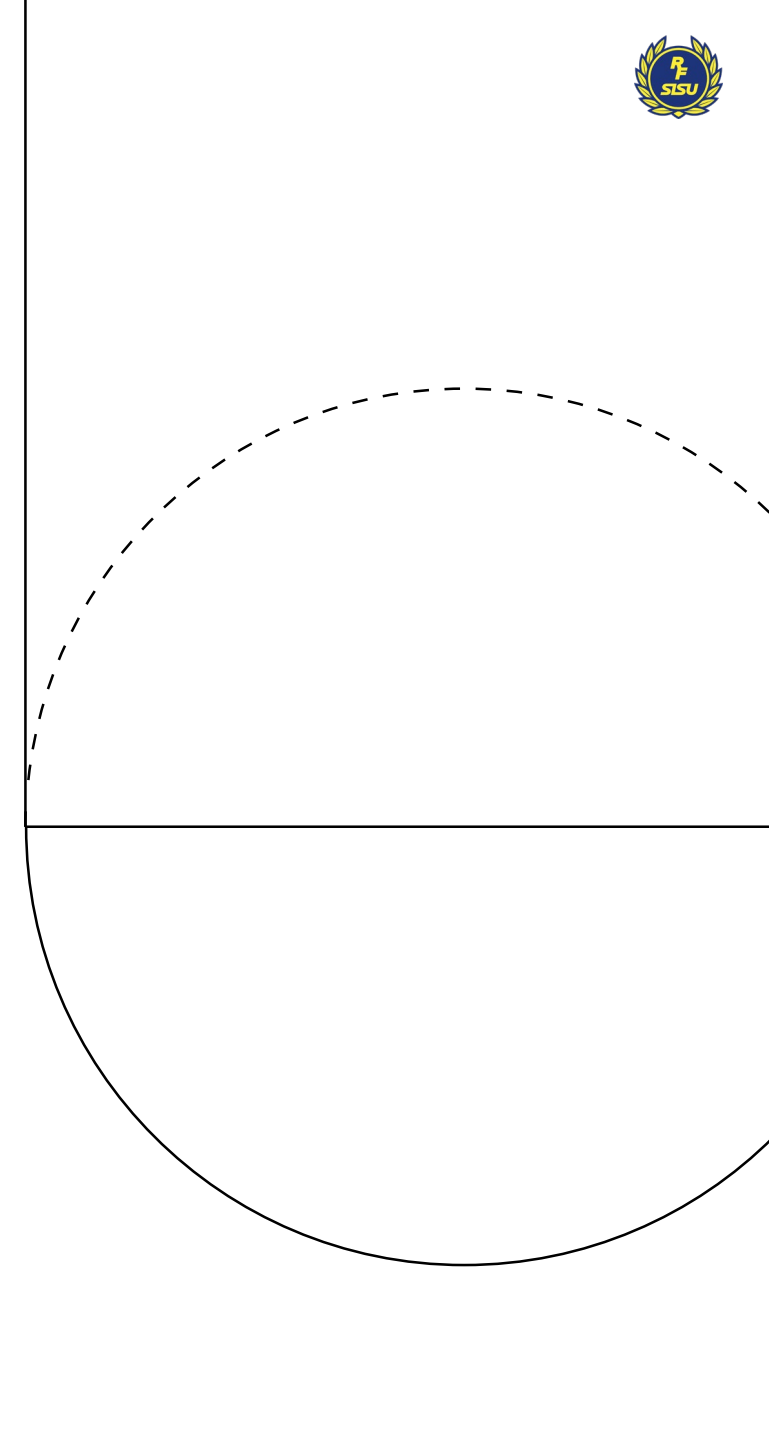
V vnadsl kning parallellt med träning

- Bra dosering, rätt avvägd
- Successiv stegring
- Lyssna till kroppens varningssignaler

Aktiv vila



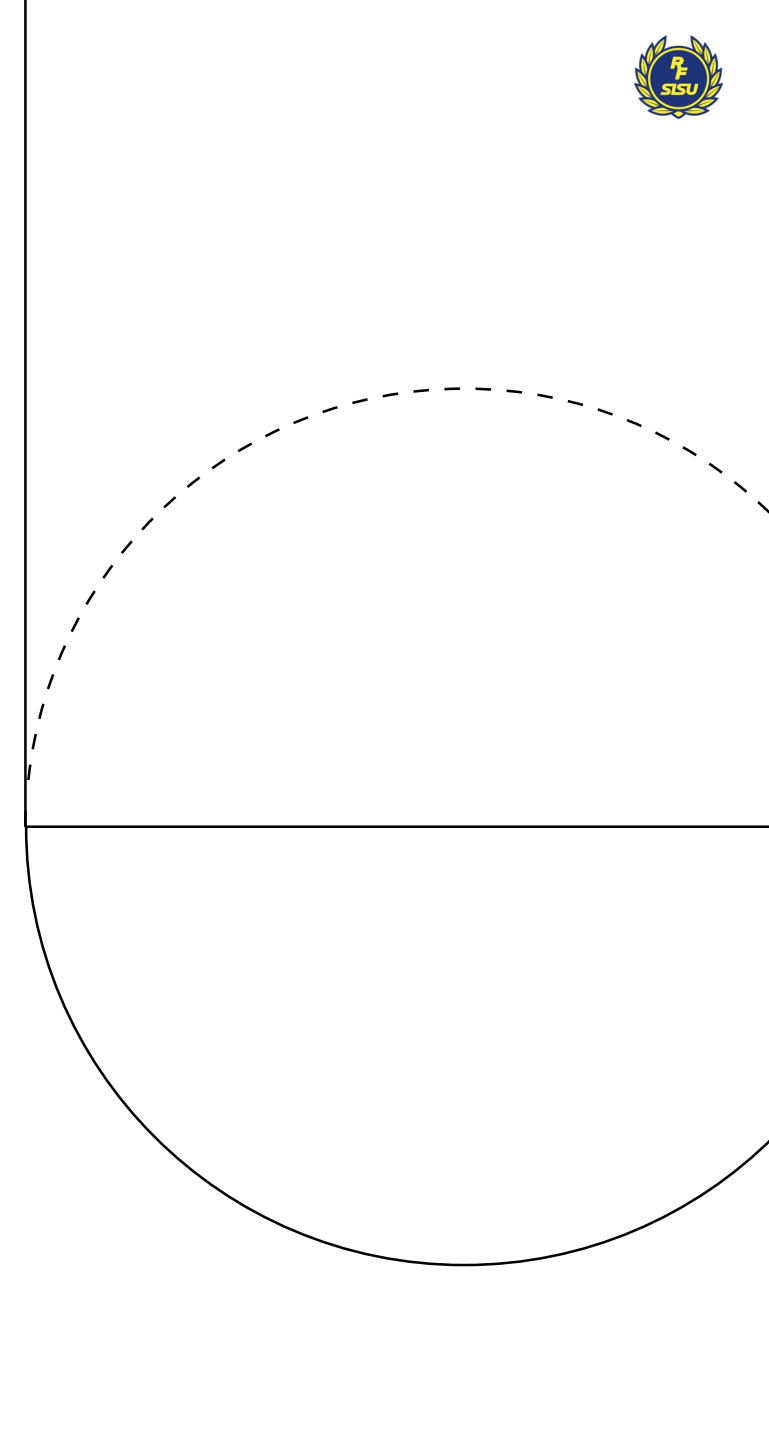
*Källa: Idrottsskador,
Lars Carlsson*



Bäst resultat enligt forskning:

Skadad vävnad läks och stärks bäst om rätt doserad träning sätts in tidigt.

När vävnad är läkt, är rätt fysisk träning det bästa sättet att förebygga nya skador.

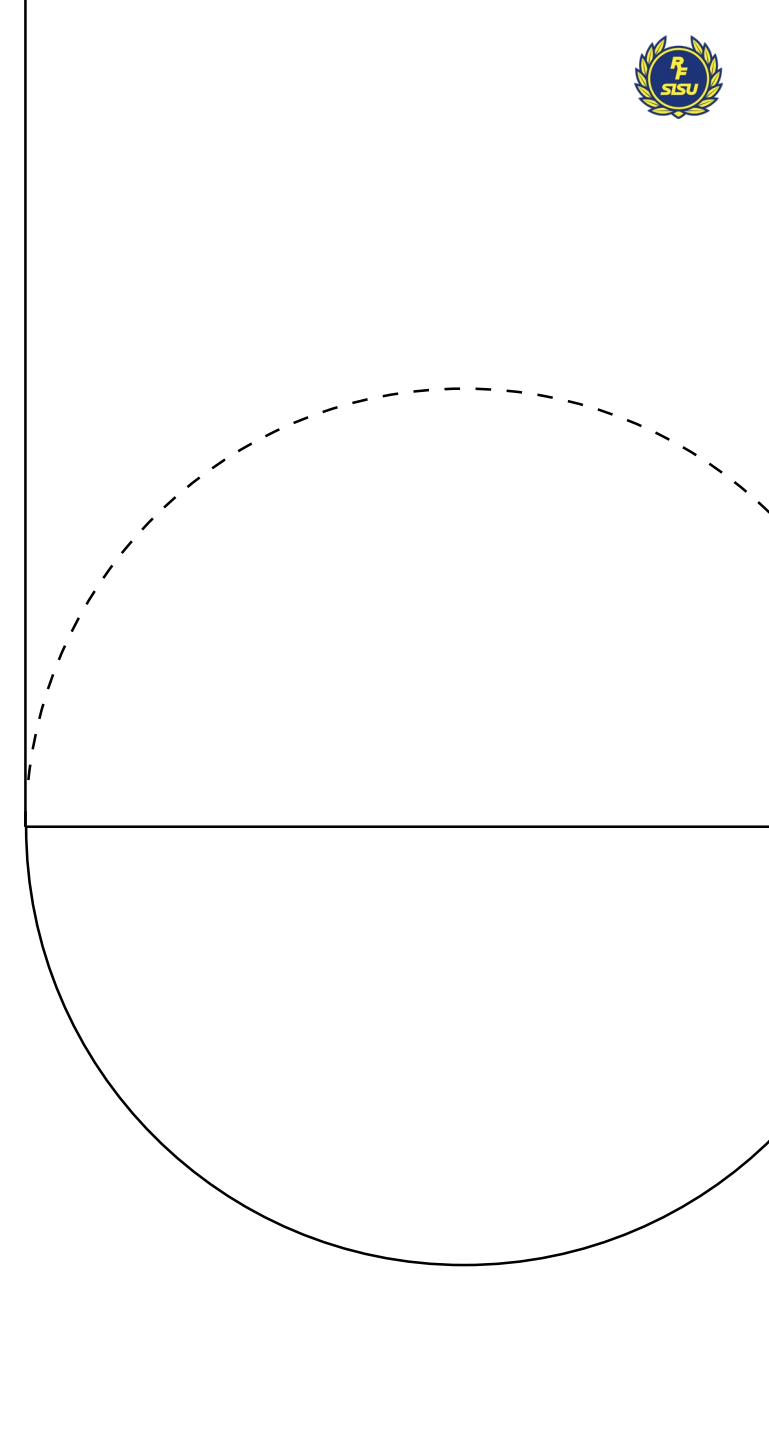
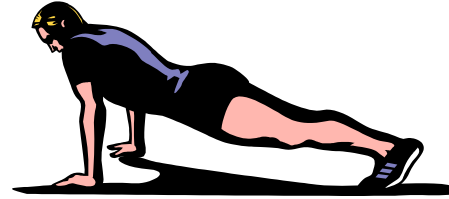


Rehabilitering

Efter skada är det träning som gäller.

Träningsprogrammets faser:

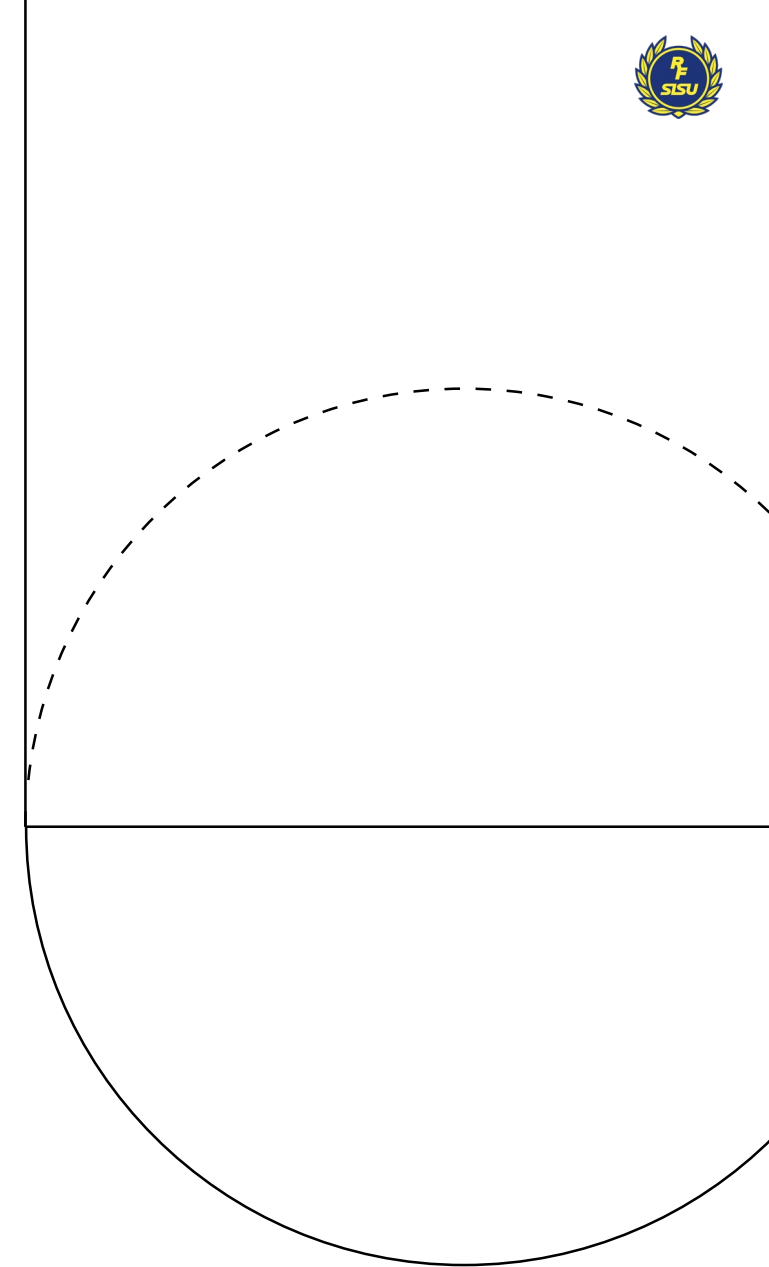
1. Akut/inledande fas
2. Subakut/inledande fas
3. Uppbyggnadsfas
4. Återgångsfas



Rehabprogram

- Cirkulations- och rörlighetsträning
- Balansträning
- Koordinationsträning
- Uthållighets- och styrketräning
- Plyometrisk träning

”Successiv stegring är viktigt ”

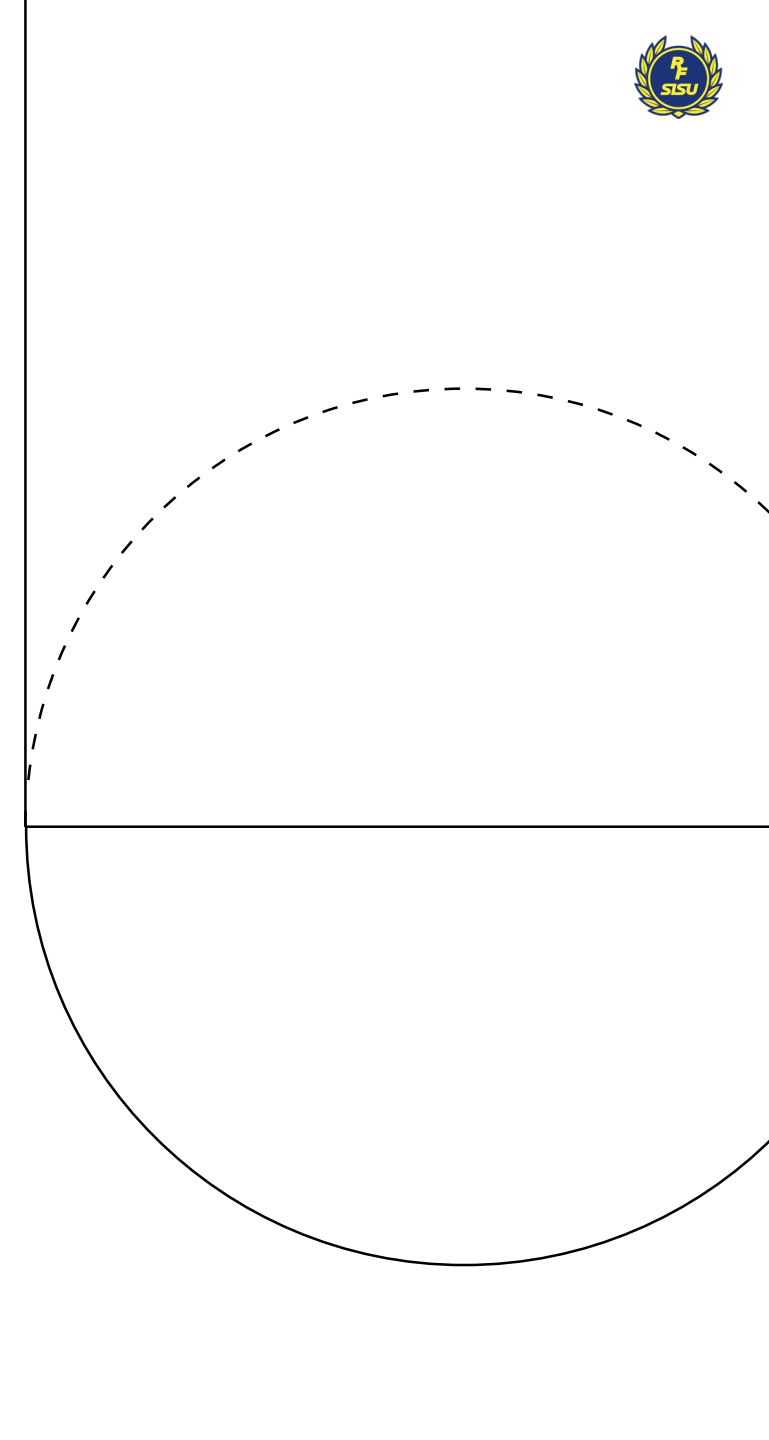
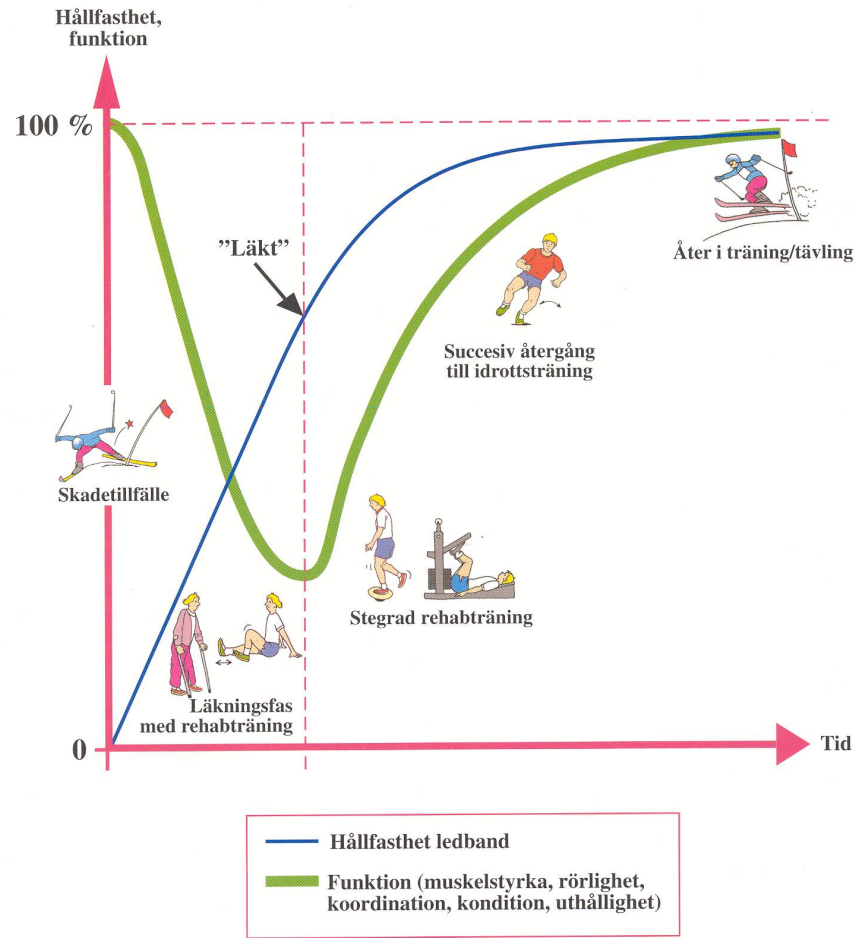


Förslag på antal dagar och veckor för rehabiliteringens olika faser

Skada	Inledande fas		Uppbyggnadsfas	Återgångsfas
	Akut Fas	Subakut fas		
Akut ledbandsskada i foten	dag 1	dag 2	dag 3-14	vecka 3-12
Hälsenebesvär	dag 1	dag 2	vecka 2-8	vecka 3-12
Ledbandsskada i knät	dag 1	dag 2	vecka 2-8	vecka 9-26
Meniskskada	dag 1	dag 2-7	vecka 2-3	vecka 4-12
Hopparknä	dag 1-14		vecka 2-12	vecka 13-26
Muskelbristning i ljumsken	dag 1	dag 2-7	vecka 2-8	vecka 9-26
Axelledsluxation	dag 1-7	dag 8-14	vecka 3-6	vecka 7-18

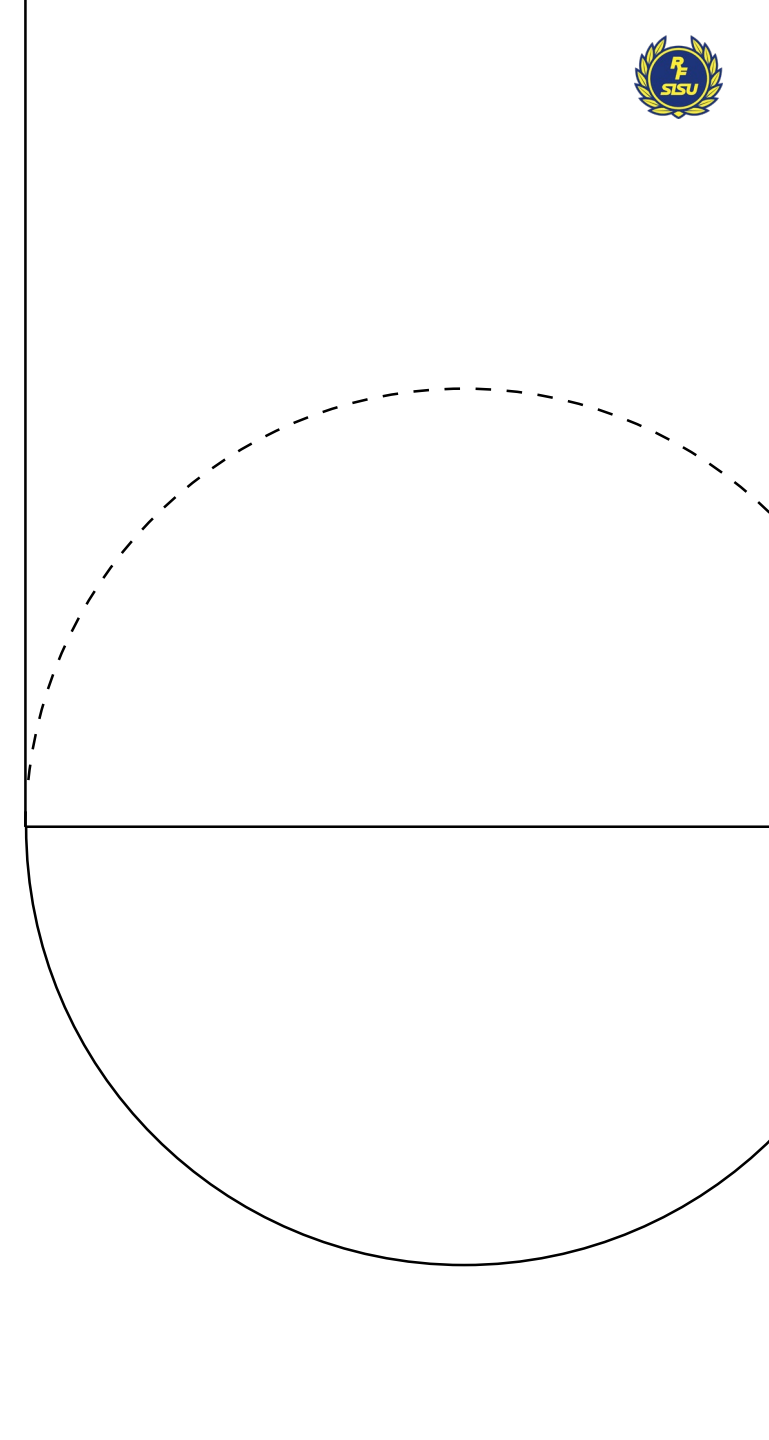
Rehabiliteringstid

Exempel: Total bristning i knäledens inre sidoleddband



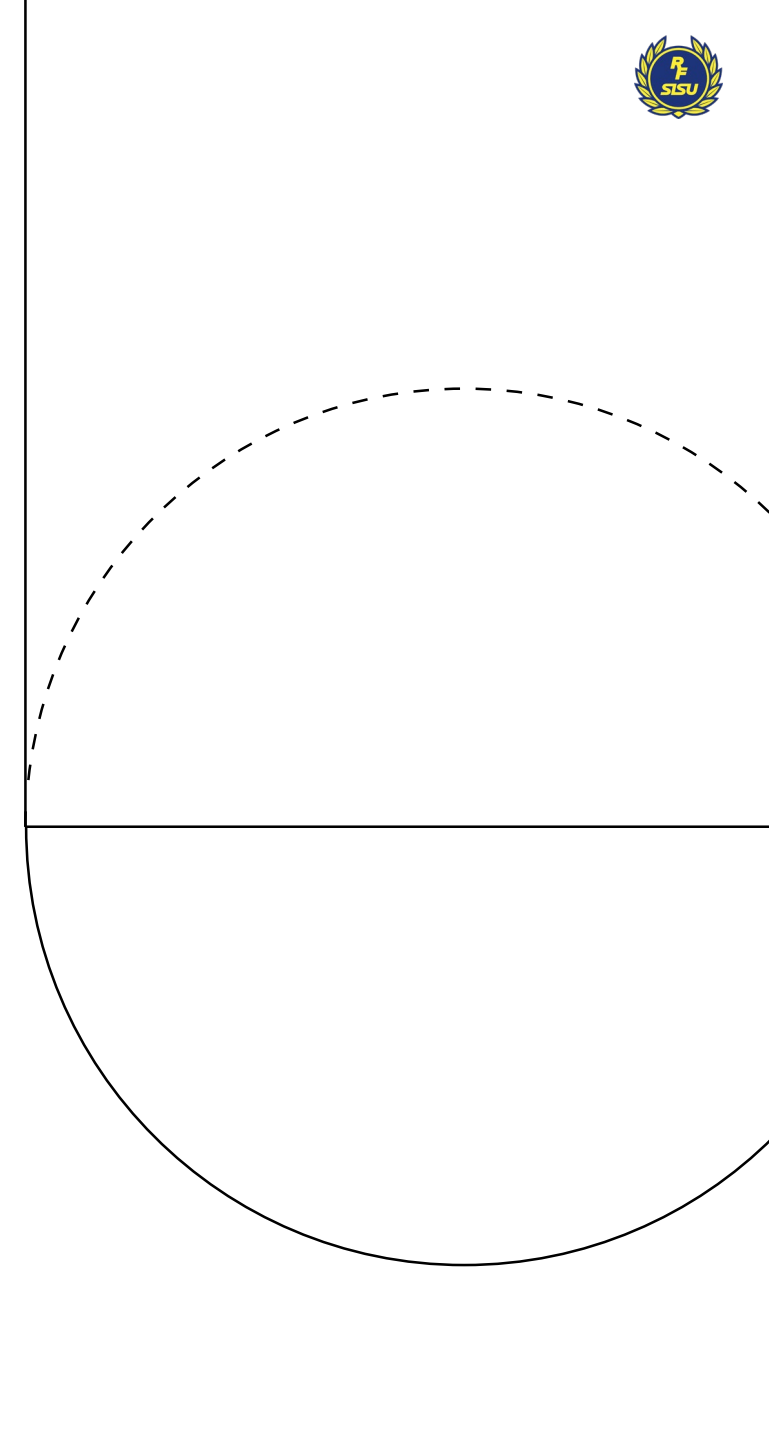
Rehabiliteringsprinciper

- När tillbaka till träning?!
 - Successiv återgång
 - Full funktion = rörlighet, styrka osv
- X antal fulla träningar utan att återfå svullnad eller smärta!



Slutmål

- Fullgod (100%) rörlighet, styrka, balans /koordination och kondition med "överkompensation" för den skada man ådragit sig t ex 10% överkompensation.
- Öka musklernas styrka och uthållighet.
- Förbättra balans och koordination.
- Underhålla/Förbättra kondition.
- Ej enbart smärtfri innan återgång fullt ut!
- Återfå fullgod löp- hopp- och kastförmåga.
- Återfå full idrottsfunktion.

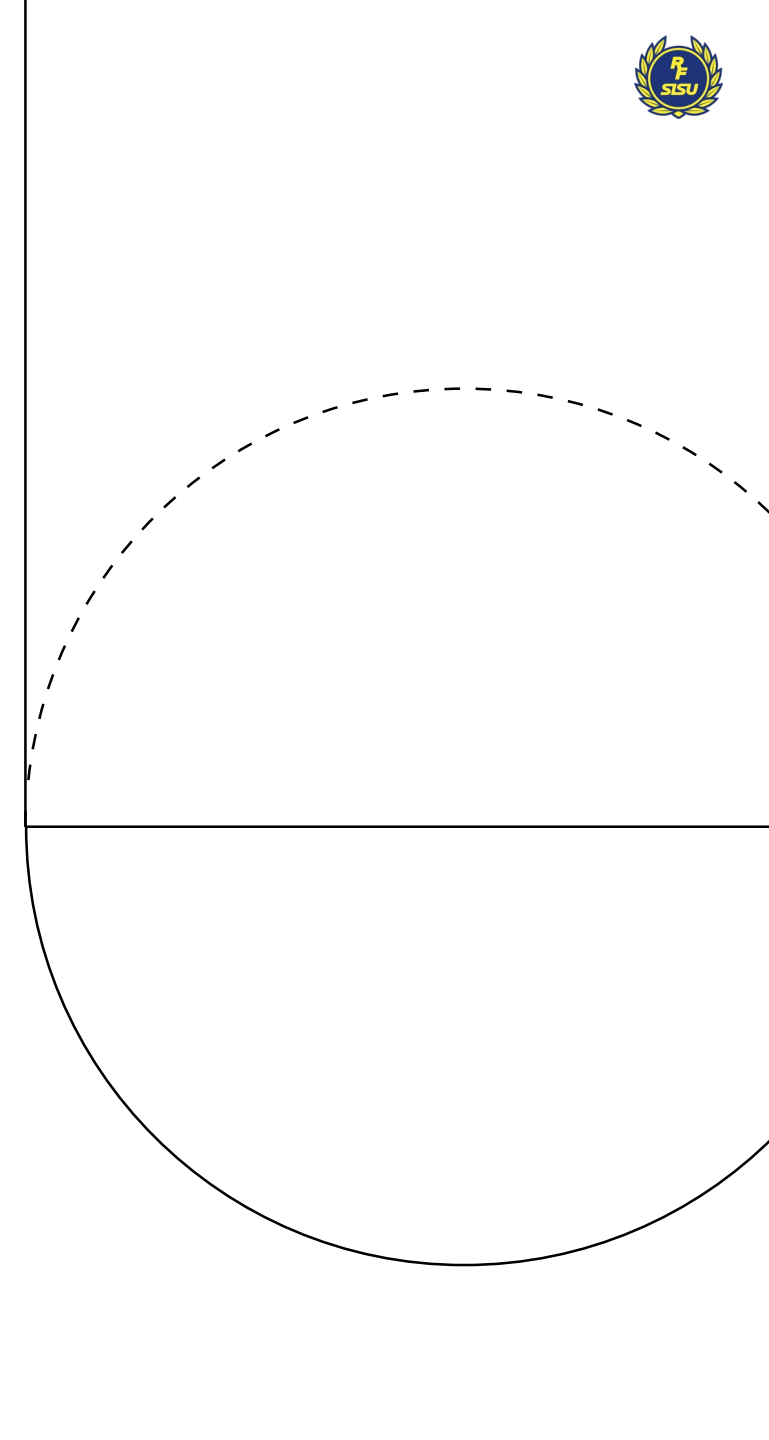


Forskning

”Många skador hos fotbollsspelare kan undvikas med kontrollerad rehabilitering. Tillsammans med styrd återgång till matchspel efter skada kan risken för återfall minska med 75%.”

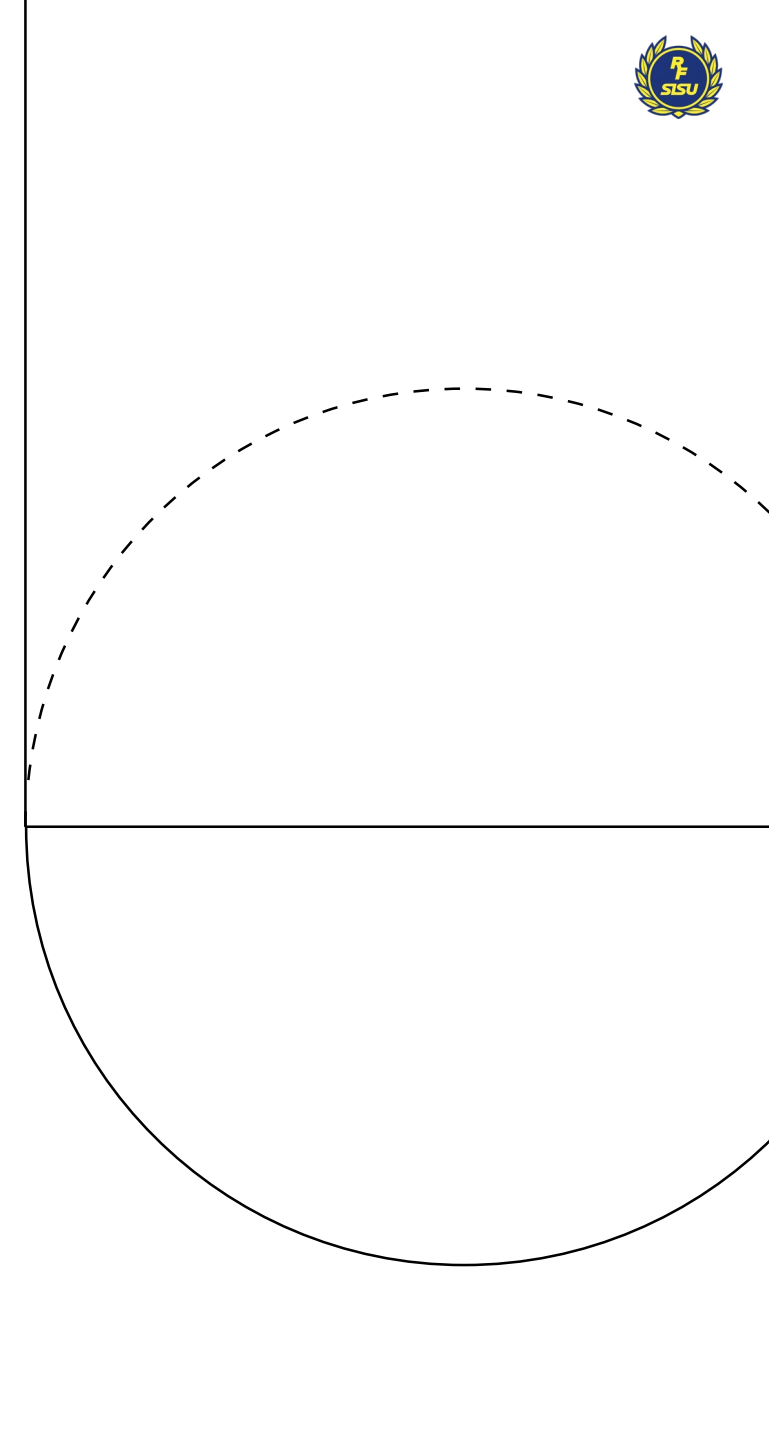
”Återfallsskador tydlig riskfaktor”

Martin Hägglund



Minska skaderisker

- Uppvärmning av muskulaturen
- Rörlighetsträning
- Kroppsbalans
- Styrkeförhållanden (muskelbalans)
- Bra grundträning
- Balans
- Koordination
- Viktkontroll
- Vila mellan passen
- Allsidig träning
- Bra utrustning
- Balanserad styrketräning ej för snabba övningar

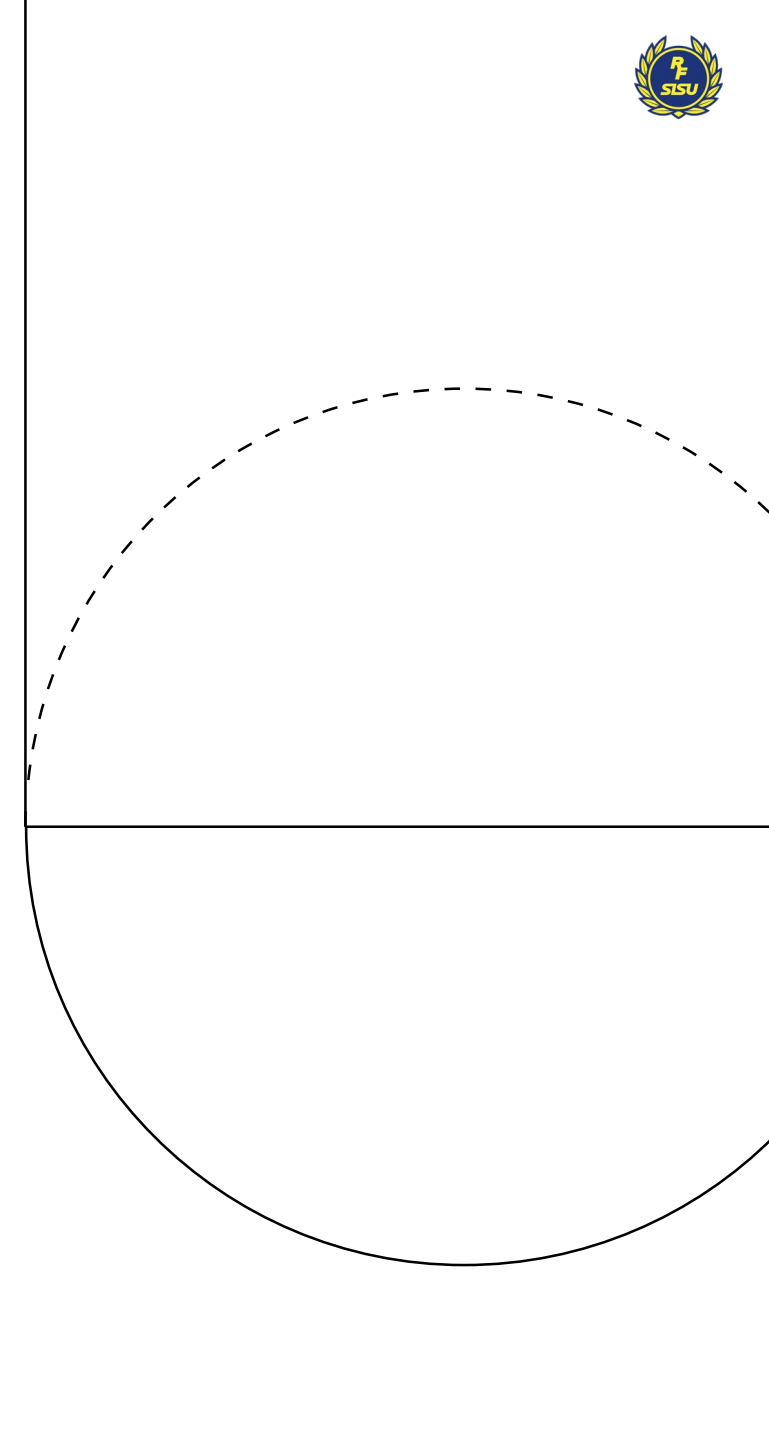


Skadeförebyggande åtgärder/träning

- Allsidighet

- KNÄKONTROLL

Webbplats: knäkontroll.se



Utvärdering



1. Googla "RF SISU Västra Götaland" på din dator eller mobil
2. Gå in på första sökträffen "RF SISU Västra Götaland"
3. Välj Utvärdering under Utbildning/Folkbildning i menylisten.
4. Fyll i utvärderingen.



rfsisuvg



rfsisuvg

Tack för idag!

