

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

TAPATURMAVAMMOJEN JA RASITUKSESTA JOHTUVIEN OIREIDEN HOITO

Nilkkavammat

Nilkan nyrjähdyksessä nilkan nivelsiteet joko venyvät tai repeytyvät. Ensimmäisen asteen vammoiksi lasketaan nyrjähdykset, joissa kipu ja turvotus ovat lieviä ja liikkussa esiintyy pientä kipua ja jäykkyyttä. Toisen asteen vammoissa esiintyy kohtalaista tai vaikeaa kipua, turvotusta ja jäykkyyttä. Nivel voi myös olla epävakaa, eikä jalalle pysty kunnolla laskemaan painoa. Kolmannen asteen vammoissa kipu on kovaa, turvotusta on paljon ja vamma-alue voi olla tummunut. Nivelsiteet voivat olla vakavasti vaurioituneet tai kokonaan poikki eikä jalalle pysty varaamaan painoa.

Nilkan nyrjähdyksessä tärkein kylmä, koho ja kompressio;

LEPO • keskeytä urheilusuoritus lepoasentoon • älä varaa painoa

KYLMÄ • aseta kylmäpussi kylmää koskaan suoraan iholle kiinnitä kylmäpussi esimerkiksi vähintään 15–20 minuuttia • on vain pinnallinen • käytä kylmäpussia

KOMPRESSIO • purista vammakohtaa käsin tai käytä joustavaa sidosta

KOHOASENTO • nosta vammakohta kohoasentoon

Ohjaa henkilö hoitoon, jos:

- kipu ja turvotus eivät helpota
- mustelma on suuri
- nivel ei toimi normaalisti
- jalalle ei voi varata painoa.

Kylmähoito supistaa verisuonia, vähentää vamma-alueen verenvuotoa ja turvotusta sekä lievittää kipua. Kompression eli puristuksen tarkoitus on puristaa verisuonia niin, että virtaus vamma-alueelle tyrehtyisi. Kohoasennossa loukkaantunut kohta on tarkoitus nostaa vartalon yläpuolelle niin, että veri virtaisi vammakohdasta pois päin. Kolmen K:n hoitoon on lisätty vielä L eli lepohoito, joka edesauttaa vamman paranemista.

Haavojen hoito



ensiapu on kolmen K:n hoito eli

• aseta vammautunut kohta

vammakohdalle • älä laita paleltumien välttämiseksi • joustositeellä • viilennä HUOM! kylmäsprayn vaikutus kylmähoitossa aina

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

Hoida haavaa puhtailla käsillä ja muista suojata itsesi. Puhdista vedellä tai haavanpuhdistusaineella. Paina vuotavaa haavaa verenvuodon tyrehtyttämiseksi. Tarvittaessa suojaa haava sidetaidoksella ja kiinnitä ihoteipillä.

Ohjaa henkilö hoitoon, jos: • haava vuotaa runsaasti • haavassa on hiekkaa tai multaa.

Polvivammat

Nivelkierukoiden vahingoittuessa kipu tuntuu usein polven sisemmässä tai ulommassa nivelraossa riippuen siitä, kumpi puoli on vaurioitunut. Vamma nivelkierukassa voi aiheuttaa polven lukkiutumisen, pettämisen tunnetta kävellessä, polven naksuntaa tai liikkeen rajoittuneisuutta.

Polvissa on neljä nivelsidettä: etummainen ja takimmainen ristiside, sekä sivusiteet kummallakin puolella polvea. Niiden tärkein tehtävä on estää luiden liikkumista liian pitkälle toisiinsa nähden sekä polven sivuttaista liikettä. Nivelsidevauriot aiheutuvat usein yllättävistä iskuista polveen, kierto- ja huonosta laskeutumisesta jalan päälle. Nivelsiteiden venähdyksissä oireina ovat kipu, turvotus ja tummuminen polvessa. Lisäksi polvessa voi esiintyä nivelten löystymistä sekä polven lukkiutumista tai polven periksi antamista sekä rajoittuneita liikeratoja. Ristisiteiden katkeaminen taas voi aiheuttaa polven huomattavaa epävakautta.

Ensiapuna polven nivelside- ja kierukkavammoihin on kolmen K:n hoito ja riittävän pitkä lepo.

Joskus sekä nivelsiteiden että kierukoiden vammat voivat vaatia leikkaushoitoa.

Polven etuosassa sijaitsee nelipäisen reisilihaksen jänteen sisällä oleva polvilumpio, joka voi mennä sijoiltaan ja lokahtaa itseksensä takaisin paikoilleen. Polvilumpion paikaltaan menoon käytetään kolmen K:n hoitoa, mutta joissain tapauksissa se voi vaatia jopa toistuvaa veren punkteeraamista pois polvesta tai leikkaushoitoa.

Polven etuosan vammoihin kuuluu myös niin kutsuttu hyppääjän polvi, jossa polvilumpion jänne on kipeytyneenä kudosvaurion, revähdyksen tai tulehduksen seurauksena. Polvi saattaa olla kosketusarka ja jänne turvoksissa. Ensiapuna tällöin on kolmen K:n hoito ja mahdollisen tulehduksen hoitaminen.

Reisi- ja nivusvammat

Yleisimpiä reisilihaksen vammoja ovat ruhjevamma ja takareidessä revähdykset. Reiden ja nivusten rasisvammoja on kolme eriasteista. Ensimmäisellä asteella nivusissa voi tuntua pientä kipua kävellessä. Liikkuminen on kuitenkin vielä mahdollista, mutta kipu yltyy liikunnan jälkeen ja lihaksissa voi esiintyä kiristystä. Toisella asteella nivusissa esiintyvä kipu on melko kovaa tai kovaa. Kipua esiintyy, jos nivusia venyttää tai suuntaa vaihdetaan nopeasti. Lihaksissa esiintyy jännityksiä ja kävely vaikeutuu selkeästi. Kolmannella asteella juostessa ja suunnanmuutoksissa esiintyy heti kovaa kipua. Lihaksissa voi esiintyä kouristuksia ja kävely on lähes mahdotonta.

Välittömänä hoitona lepoa, kylmää, kompressiota ja kohoasentoa. Tätä pitäisi jatkaa 24–48 tuntia loukkaantumisen lisävammojen välttämiseksi.

Nenäverenvuoto

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

Rauhoita henkilö. Aseta henkilö istumaan etukumaraan. Käske niistämään sieraimet tyhjäksi. Paina vuotavaa sierainta 10 minuuttia nenärustoa vasten. Laita tarvittaessa nenän päälle tai niskaan kylmää.

Jos nenänverenvuoto ei lakkaa:

- niistä sieraimet tyhjäksi uudelleen
- laita nenään vanutuppo
- purista sieraimet uudelleen kiinni 15 minuutin ajaksi
- tarvittaessa ohjaa henkilö hoitoon.

Nestetasapaino ja lihaskrampit

Nesteentarve on yksilöllistä ja siksi alla olevat arvot ovat viitteellisiä. Nesteitä tulisi juoda vähän kerrallaan pitkin päivää. Nesteitä ei tule juoda kerralla suuria määriä, sillä juominen voi häiritä veren suolapitoisuutta. Paras janojuoma on vesi. Aikuiset voivat korvata nestevajautta myös esimerkiksi urheilujuomilla. Myös nuoret saattavat hyötyä urheilujuomista erityisen pitkissä tai raskaissa urheilu suorituksissa.

- Aikuiset > Riittävästi nestettä: 2 litraa + 1-1.5 litraa/ harjoittelutunti > Nesteytys lämpimällä ilmalla: 3 litraa + 1.5-2 litraa/ harjoittelutunti
- Lapset ja nuoret > Riittävästi nestettä: 1-1.5 litraa päivässä + noin 0.5 litraa/ harjoittelutunti > Nesteytys lämpimällä ilmalla 0.5-1.5 litraa/ harjoittelutunti.

Huono nestetasapaino voi johtaa lihaskramppiin eli suonenvetoon.

Hoito • venytä kramppaavaa lihasta

Pyörtyminen

Pyörtyminen voi olla seurausta nestetasapainon menetyksestä, pitkään seisomisesta tai rajusta tunnereaktiosta.

Tarkista, että autettava herää ja hengittää normaalisti heti pyörtymisen jälkeen. *Hoito: • Auta pyörtynyt lepäämään selälleen jalat koholle. • Tarkista, onko autettava loukannut itsensä. • Seuraa autettavan vointia ja selvitä pyörtymisen syitä.*

Matala verensokeri

Verensokeri laskee normaalia matalammalle, jos syöminen viivästyy tai se on liian vähäistä rasiitukseen verrattuna. Jos verensokeri laskee liian matalalle oireina voi olla: •Nälän tunne ja heikotus •Hikoilu, kalpeus ja vapina • Ärtymys, levottomuus ja aggressiivisuus •Sekavuus • Toisinaan kouristukset.

Hoito

- *Tajuissaan oleva henkilö → anna suuhun sokeripitoista juotavaa tai syötävää esimerkiksi suklaata tai tuoremehua, toista tarvittaessa uudelleen 10 minuutin kuluttua*
- *Tajuton henkilö → soita 112, käännä kylkiasentoon, varmista, että hengitystiet ovat auki, älä*

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

laita suuhun mitään.

Lämpöuupuminen

Syyt: • kuumuus • riittämätön juominen • voimakas fyysinen rasitus

Oireet: • voimattomuus • maahan vaipuminen • kalpeus • vilunväristykset • heikko ja nopea syke

Hoito

• *auta henkilö makuulle ja pidä lämpimänä.*

• *jos henkilö on tajuissaan, → anna juotavaksi esimerkiksi vettä tai urheilujuomaa. • käske lepäämään kunnes vointi paranee selvästi*

• *jos henkilö on tajuton, → soita 112 → käänny kylkiasentoon → varmista, että hengitystiet ovat auki.*

Vierasesine silmässä

Hoito:

• *älä anna hieroa silmää • huuhtelee silmää juoksevan veden alla tai silmäsuihkeella*

• *näkyvän rikan voi poistaa puhtain sormin*

Ohjaa henkilö hoitoon, jos:

rikan tunne silmässä ei poistu tai silmään on selkeästi kiinnittynyt jotakin (kivun tai ärsytyksen tunne silmässä, kyynelvuoto ja valonarkuus).

Astmakohtaus

Astmakohtaus johtuu keuhkoputkien supistumistilasta, jolloin ilman virtaus keuhkoissa huononee ja hengitys vaikeutuu. Astmakohtauksen voivat laukaista siite- ja eläinpölyt, hajusteet ja muut allergisoivat aineet, hengitystieinfektiot tai fyysinen rasitus. Oireina ovat vaikeutunut, vinkuva uloshengitys, vaikeutunut puhe ja huulien sinerrys.

Hoito: •Kysy, tarvitseeko henkilö apua. • Auta häntä ottamaan oma lääkkeensä. • Auta astmakohtauksen saanut asentoon, jossa on helppo hengittää – esimerkiksi eteenpäin nojaavaan istuma-asentoon. • Jos oireet eivät helpotu toistetun lääkeannoksen jälkeen tai oireet pahenevat, soita hätänumeroon 112.

Päävammat

Yleisimmät päähän kohdistuneet vammat ovat ruhjeita murtumia, silmävammoja tai aivotärähdyksiä. Päähen kohdistuneesta iskusta voi seurata pahimmassa tapauksessa myös tajuttomuus. Mahdollisen tajuttomuuden syy on hyvä selvittää, jotta loukkaantuneelle voidaan antaa oikeaa hoitoa. Iskut voivat aiheuttaa myös päänsärkyä, pahoinvointia sekä huimausta. Päähen kohdistuneen iskun jälkeen loukkaantunutta pitäisi tarkkailla, varsinkin jos tilanteeseen on liittynyt pelaajan tajuttomuus.

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

Aivotärähdyksen oireet • päänsärky • pahoinvointi, oksentelu • huimaus • näköhäiriöt
• tasapainohäiriöt • tajunnan häiriöt tai menetys

Päävammojen hoito:

• *tajuissaan oleva henkilö > seuraa tilaa • henkilö jolla on jatkuvaa pahoinvointia ja päänsärkyä, uneliaisuutta tai hetkellinen tajunnan menetys > ohjaa henkilö hoitoon*
• *tajuton tai oksenteleva henkilö > soita 112 > käännä kylkiasentoon > varmista, että hengitystiet ovat auki*

Seuranta • yhden vuorokauden ajan • herätä yöllä 1-2 kertaa • tarkista jutteleeko henkilö normaalisti

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

TAJUTTOMUUDEN ENSIAPU

Ravistele ja puhuttele henkilöä.

JOS HENKILÖ EI REAGOI: SOITA 112, käännä hänet selälleen ja avaa hengitystiet • paina henkilön otsasta ja ojenna päätä leuan kärjestä, • tunnustele hengitystä omaa poskea vasten • katso nouseeko rintakehä

JOS HENKILÖ HENGITTÄÄ NORMAALISTI: käännä kylkiasentoon

• tarkkaile henkilöä ammattiavun saapumiseen asti • varmista, että hengitys pysyy normaalina • ilmoita hätäkeskukseen, jos henkilön tila muuttuu.



JOS HENKILÖ EI HENGITÄ

ALOITA PAINELU-PUHALLUSELVYTYYS • 30 painallusta → • aseta kämmenen tyviosa keskelle henkilön rintalastaa • paina suurin käsivarsin kohtisuoraa alaspäin • painelutiheys noin 100 kertaa minuutissa.

Jatka puhalluvelytyksellä: Puhalla 2 kertaa → sulje sormin henkilön sieraimet • aseta suu tiiviisti henkilön suun päälle • puhalla ilmaa keuhkoihin • varmista, että rintakehä nousee.

Jatka elvytystä tauoitta rytmillä 30:2 kunnes • henkilö virkoo tai alkaa hengittää normaalisti • voimasi loppuvat • ammattiauttajat antavat luvan lopettaa

Elottoman eniapua varten sydäniskuri löytyy useimmilta urheilupaikoilta. Sen paikka sekä saatavuus kannattaa varmistaa ennen pelitapahtumaa. Paikannus/ saatavuus selviää myös **112 - sovelluksen** avulla (**112- sovellus** -> palvelut -> muut palvelut -> lähin sydäniskuri)

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

Huoltajan valmistautuminen peleihin

Ennen peliä:

- tarkista ensiapupakin sisältö ja täydennä sitä tarvittaessa liitteenä olevaa listaa apuna käyttäen (kuittia vastaan kulukorvaus ostoista, kertakäyttöisiä kylmäpakkauksia voi hakea tiloimisto Tilikorin eteisestä)
- varmista pelipaikan tarkka osoite avun hankkimista varten (puhelimessa on hyvä olla 112 Suomi-sovellus, jossa on automaattinen paikannuspalvelu)
- muistuta pelaajia ilmoittamaan, jos heillä on jotakin poikkeavaa terveydentilassa

- pelaajat huolehtivat itse henkilökohtaiset varusteet, juomapullon, lääkkeet (myös kipulääkkeet), eväät, aurinkorasvat sekä suojaavat mahdolliset ulkonevat korut, joita ei voi poistaa.

Peliin lähtiessä:

- mukaan ensiapupakki ja pelaajien juoma-astioiden täyttöön vesikanisteri tai vastaava
- varaa sään perusteella mukaan lämmikseksi vilttejä tai suojaa aurinkoon, viilentämistä varten vesisanko ja retkisuihku tms. Ei pesusieniä hygieniasyistä.
- muistuta ja valvo nesteytystä sekä riittävää ravitsemusta

Pelin aikana:

- Seuraa pelaajia koko ajan: ohjaa nesteytykseen, huomioi mahdollinen oireilu, tapaturmatilanteessa vammamekanismi. Jos huomaat poikkeavaa, ilmoita heti joukkueenjohtajalle ja valmentajalle havaintosi. Huomioi, että huoltajana ottelupöytäkirjaan merkityn vastuuhenkilön on oltava teknisellä alueella ottelun aikana.

Tapaturmatilanteessa:

Odot pelin keskeyttäminen tuomarilta ennen pelialueelle siirtymistä. Huolehdi ensiavun antamisesta ja tarvittaessa avun hankkimisesta, kirjaa tapahtumat tapaturmailmoitusta varten.

Näin teet hätäilmoituksen :

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Kytke puhelimen kaiutintoiminto päälle ja jatka auttamista.
 6. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
 7. Lopeta puhelu vasta saatuasi luvan.
 8. Järjestä auttajille opastus paikalle.
 9. Soita 112 uudelleen, jos tilanne muuttuu.

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

Voit soittaa hätäpuhelun 112 Suomi -sovelluksella, kun olet ladannut sen puhelimeesi etukäteen.
Silloin hätäkeskuspäivystäjä näkee välittömästi sijainnin, josta puhelu tulee.

Pelin jälkeen:

- valvo pelaajien palautumista ja ruokailua
- tarvittaessa toimita tapaturmailmoitusta varten tiedot joukkueenjohtajalle
- tarvittaessa käy keskustellen läpi tapaturmatilanteet pelaajien, joukkueenjohtajan ja valmentajan kanssa
- vakavien tilanteiden jälkeen hanki keskusteluapua myös itsellesi
- täydennä ensiapupakki

Liite 1 Ensiapupakin sisältö

Ohjeen laatimisessa lähteinä käytetty:

SPR

Ensiapuopas jalkapallovammojen hoitamiseen. Hanna-Maija Anttonen Mari Toivanen 2013
opinnäytetyö

Ensiapuopas jalkapalloerotuomareille. Munoz Sanchez, Besai 2014 opinnäytetyö

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

Suomen Palloliitto kotisivut: Jalkapalloharrastus → Pippa Laukka, lääkäri: nyrjähdysten ja venähdysten ensiapu kentällä, sääntömuutokset 2017 → huoltaminen kentällä

Ohjeen tarkistanut 30.5.2021 PrEduca Harri Jokinen, kouluttaja

ENSIAPUPAKIN SISÄLTÖ:

Liite 1

hätäpeite

kertakäyttöinen kylmäpakkaus 5

joustoside kiinnikkeillä 3

itsekiinnittyvä tukiside 2

urheiluteippi 2

kertakäyttöinen kolmioliina 2

suojakäsineet 4 paria

haavanpuhdistusaine

leikattava laastari

vedenkestävä laastari

suihkelaastari

kuituteippi 1

iso imukykyinen haavaside

sidetaitokset koot 10x10, 10x20

harsoside 2

haavatyyny 3

putkisideharso 1

silmäsuihke

elvytyssuoja

sakset isot ja pienet

hakaneuloja

pinsetit

kynä

muistiinpanopaperia

lisänä:

rakkolaastaria

KIUPATTARET

29.5.2021

Joukkueen huoltajalle

käsien desinfiointipyyhkeitä (ei rikkoutuneelle iholle)

HUOM! Pakissa on kapteenin nauha (2) sekä hiuslenkkejä