

VAKTLISTER EMS-CUP 2022

FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER



VAKTLISTER FOR FØRSTEHJELP - HELSE

Det er oppsatt ei vakt fredag, tre vakter lørdag og to søndag. Oppmøtested er sekretariatet. Førstehjelpssekk med innhold bæres med rundt. Idrettslaget har to hjertestartere, en plassert i aldersboligen (ved vaktrommet), den andre er plassert i kiosken ved stadion. Under cupen skal disse være plassert i sekretariatene. Ansvarlig for førstehjelpsberedskapen er ansvarlig for å brife de som skal ha førstehjelpsvakt. Det må senest fredagskvelden være gått igjennom vanlige skader og behandling samt informasjon hvor førstehjelpsskrin og hjertestarter er tilgjengelig. (førstehjelpssekken skal bæres med). Det er ønskelig at det gjennomføres hjertestarterkurs for stab i god tid før cupen.

Alle som er på vakt skal ha telefon nummeret til de andre. Det som en backup om noe skulle skje.

FØR VAKTEN:

- Gjør deg kjent med kontaktpersoner (sekretariatet). Sikre at de har telefonnummer til deg. Oppmøte på sekretariatet.

UNDER VAKTEN:

- Vær tilgjengelig for sekretariatet. Man oppholder seg i/rundt banen.

ETTER VAKTEN:

- Avgi rapport til neste skift. Det gjøres i sekretariatet.

NB: er du i tvil, ring 113

Førstehjelpsutstyr

Sekk (røde kors) med innhold:

- **Liten utstyrs pakke** (saks, pinsett, sikkerhetsnåler, sårvaskservietter, øyebadeglass, saltvannssoppløsning 30ml, engangshansker og munn til munn duk)
- **Stor utstyrs pakke** (avfallspose, fingersmokk, medium brannbandasje, idrettstape, ispose og redningsfolie)
- **Små blødninger** (plaster div strips, plastertape, små kompresser, smalt elastisk bind, fingerbandasje og enkeltmannspakke)

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

- **Store blødninger** (enkeltmannspakke, trekanttørkle, store kompresser og bredt elastisk gasbind)
- **Elastisk bind, 10cm bredt, 10 stk**
- **Pyrisept**
- **Engangshansker**, en eske str medium

I tillegg: Norgesplaster, to pakker i sekretariat

Ansvarlig for FØRSTEHJELP - HELSE er Morten Stensås, tlf 91809031

Vaktene i år fordeles slik:

Lørdag 3/9	Søndag 4/9
08:00-12:00	08:00-12:00
Eli-Marie Rolseth	Anne M. Aukan
12:00-16:00	12:00 – 16:00
Siri Rosmo	Ingrid Eidem Hova
16:00-20:00	16:00-20:00
Gunhild K. Gylland	Maria Hugdal

Til dere som kommer kjørende og har kjenninger i boligfeltet; finn noen du kan parkere hos, så har vi flest mulig plasser til besøkende.

GOD VAKT OG LYKKE TIL, TAKK FOR AT DU STILLER OPP FOR BARN I GFK!

Med hilsen

Marianne Eidsmo 95010386

EMS-cupansvarlig 2022

INSTRUKS - Førstehjelp

Generelt om is, kompresjoner og elevasjon

Is, kompresjon og elevasjon

Ved akutte skader i ledd og andre bløtdeler er det som vanlig tre elementer som fokuseres: Is (nedkjøling), kompresjon og elevasjon (holde den skadede kroppsdelen så høyt som mulig i forhold til resten av kroppen). Dersom det ikke er klare holdepunkter for et brudd, f.eks at en knokkel plutselig står i vinkel eller et ledd er helt ute av normal stilling, vil det i mange tilfeller ved f.eks. ankelskader være de primære førstehjelpstiltakene som har størst betydning for rask tilheling.

Begynn ytterst

Kompresjon kan oppnås ved å bruke et elastisk bind. På ekstremitetene (armer og bein) må en være oppmerksom på ikke å begynne å stramme et elastisk bind rundt hele omkretsen ovenfor skadestedet slik at en opprettholder eller forsterker hevelsen. Begynn ytterst (rundt forfoten eller håndrot for skader i ankel og håndledd) og påfør det elastiske bindet med et jevnt trykk med overlapp mellom hver runde, gjerne slik at en får en riktig vinkel i leddet og slik at en strammer til litt der det elastiske bindet også avlaster den skadete strukturen som f.eks. leddbånd eller leddkapsel i ankelleddet. Til slutt festes bindet til seg selv med en bit med tape, plaster eller spesielle festekroker som ikke borer seg inn i huden gjennom bindet.

Ikke for stramt

Blir tærne fort numne eller hvite, kalde og følelsesløse, er sannsynligvis bindet lagt på for stramt, og en må begynne på nytt. Det kan være en grei huskeregel å sikre seg at en i hvert fall kan strekke det elastiske bindet såpass ut fra huden at en får plass til en finger i mellom. Om ikke bindet blir lagt på med et nydelig fiskebeinsmønster er ikke det så farlig, det viktigste er å hjelpe til med å redusere hevelsen og å bidra til å stabilisere det skadete stedet mens kroppens egen reparasjon er kommet godt igang eller under forflytning til legevakt eller fastlege hvis en trenger bistand derfra.

Type skader, Vanlige skader, symptomer og behandling (sportsskader.no)

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

Leggskader

Muskelskade i leggen, hva er det

Muskelskade på baksiden og framsiden av leggen forekommer ofte i fotball. Muskelen kan briste eller det kan oppstå en blødning. Overbelastning i form av skuddtrening med strakvrist kan også føre til plager og stivhet på forsiden av leggen.

Hvordan kan det oppstå

Skaden kan komme av direkte støt mot muskelen i form av et kne eller et spark. Foruten blødning forekommer også brist i overgangen mellom muskel og senefibrene. Smellen kan også komme på skinnleggen men er ikke så vanlig da de fleste fotballspillere er flinke med bruk av leggskinn.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Ved blødning vil muskelen kjøles stiv og man vil føle smerte. Ofte er det mulig å fortsette å spille kampen eller treningen. Smertene og stivhet vil forsterkes etter aktiviteten er ferdig. Stivhet og smerte vil igjen forsterkes ytterligere morgenen etter. Vanskeligheter med å gå og stå på tå er vanlig. Ved muskelbrist er det snakk om akutt smerte på innsiden og midt på leggen. Hevelse og blødning samt ømhet over et lite område over den indre leggmuskulaturen er vanlig. Hvis man får en smell i skinnleggen under leggskinnene vil man bli øm og det kan det være vanskelig å skyte med strak vrist.

Hva er den akutte behandlingen

Is, kompresjon og hvile.

Brudd, hva er det

Et brudd i leggen som følge av et direkte slag eller støt mot leggen.

Hvordan føles det, hva er symptomene

De mest vanlige symptomene er akutt smerte og det er helt umulig å gå på benet. Benet kan være slapt og henge løst i senene. Bruddet kan i noen tilfeller være åpent. Da stikker beinsplinter ut av leggen. Ved leggbrudd forekommer vanligvis ingen feilstilling men hevelse.

Hva er den akutte behandlingen

Hvis det er snakk om synlig feilstilling bør man allerede på skade stedet støtte opp bruddet på en eller annen måte. Hvis bruddet er åpent med sårskade bør man dekke det til med steril kompress. Alle brudd krever medisinsk oppfølging. Oppfølging blir basert på hvor stor skaden er og hvor bruddet sitter, ofte er det behov for operasjon for å rette opp benet slik at det gror ordentlig. Selv om skaden ikke krever operasjon trengs immobilisering(ro) slik at tilhelningen skjer tilfredsstillende.

Kneskader

Leddbåndskader (indre), hva er det

En strekk, rift eller avrivning av leddbåndet som ligger på innsiden av kneet. Vi har et leddbånd på innsiden og et på yttersiden. Skade på leddbåndet som ligger på innsiden er mest vanlig. Båndene fungerer som støttebånd som binder to bein til hverandre, lårbenet og leggbenet. Ofte er leddbåndskader kombinert med andre kneskader.

Hvordan kan det oppstå

Vanligvis fra en ytre kraft som treffer kneet på yttersiden for så å tvinge kneet innover. Skade på indre leddbånd forekommer hovedsakelig i forbindelse med kollisjoner eller taklinger. Skader på leddbåndet kan også oppstå når man for eksempel treffer likt på ballen med en Vaktlistene ligger på vår hjemmeside www.gauldalfk.no slik at du kan finne evt vakter å bytte med om nødvendig.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

annen spiller eller treffer bakken med innsiden av foten når man skal legge et innlegg foran mål.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Det føles ut som en skarp smerte på innsiden av benet og det kan føles ustabilt. Kneet vil så føles stivt etter en stund og det vil være vanskelig å gå på det. Området der leddbåndet ligger kan være vondt om man trykker på det. En liten hevelse over det ømme området kan oppstå, men det behøver ikke nødvendigvis være noen hevelse for å ha en leddbåndskade. Dreier det seg om en liten rift kan en klare å fortsette å spille. Skaden kan forverres hvis en fortsetter. Er man varm vil ikke smertefølelsen være så intens. Får man en slik rift er faren stor for at man kan pådra seg en større leddbåndskade om man ikke er varsom med fotballspill. Er hevelsen derimot kraftig kan dette bety at en har pådratt seg en alvorlig skade, som oftest en korsbåndskade.

Hva er den akutte behandlingen

Mindre kraftige strekker behandles med is, kompresjon og medikamenter for å få ned hevelse. Operasjon kan være nødvendig ved avrivning og større skader i kneet.

Trengs det noen videre behandling

Ja, avhengig av alvorlighetsgraden av skaden. En rekke ulike rehabiliterende øvelser vil være til god hjelp for å få kneet til å helbredes raskere. Fordi fotball er en sport der du bruker knærne mye er det viktig å være fullt restituert før en vender tilbake til spill. Det vil være viktig å trene styrke, bevegelighet og koordinasjon. Først etter å ha vært igjennom et slikt treningsopplegg kan en sammen med lege eller fysioterapeut vurdere om en er klar for spill. Anskaffelse av en knestøtte vil være lurt for å støtte opp og beskytte kneet mot nye skader.

Leddbåndskader (ytre), hva er det

Strekk, rift eller avrivning av leddbåndet på yttersiden som støtter opp kneet. Vi har et leddbånd på innsiden og et på yttersiden. Skade på leddbåndet som ligger på innsiden er mest vanlig. Båndene fungerer som støttebånd som binder to bein til hverandre, lårbenet og legg benet. Ofte er leddbåndskader kombinert med andre kneskader. Se tegning.

Hvordan oppstår det

Som oftest som følge av et direkte støt mot innsiden av kneet, oftest med foten satt i bakken slik at leggen er immobil. Skade på ytre leddbånd forekommer hovedsakelig i forbindelse med kollisjoner eller taklinger.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Umiddelbar smerte på skadestedet. Instabilitet ved belastning og ofte vanskeligheter med å gå. Moderat hevelse. Dreier det seg om en liten rift kan en klare å fortsette å spille. Skaden vil forverres hvis en fortsetter. Er man varm vil ikke smertefølelsen være så intens. Får man en slik rift er faren stor for at man kan pådra seg en skikkelig leddbåndskade om man ikke er varsom med fotballspill. Er hevelsen derimot kraftig kan dette bety at en har pådratt seg en alvorlig skade, som oftest en korsbåndskade.

Hva er den akutte behandlingen

Is, kompresjon og hvile.

Hva er den videre behandlingen

Det vil være viktig å oppsøke en fysioterapeut eller lege for å få de rette rådene angående å få stilt rett diagnose samt få riktig veiledning. MR bilde bør tas for å stille eksakt diagnose, noe som kan være problematisk, samt utelukke alvorligere leddbåndskade eller annen

Vaktlistene ligger på vår hjemmeside www.gauldalfk.no slik at du kan finne evt vakter å bytte med om nødvendig.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

kneskade. Rehabilitering av de fleste leddbåndskader er basert på bevegelighets, styrke og koordinasjonstrening.

Meniskskade, hva er det

Ulik grad av rift på meniskene. Vi har to menisker i hvert kne. En på innsiden og en på yttersiden. Meniskene fungerer som støtdempere i kneet. Skade av menisken som ligger på innsiden er mest vanlig.

Hvordan kan det oppstå

Vanligst ved vridning av kneet. For eksempel ved taklinger med vridninger, tyngde av egen kropp ved finter der benet står igjen i bakken eller om man får kneet under seg på en eller annen måte.

Hvordan føles det ut, hva er symptomene

Smerte i kneet. Hevelsen kommer vanligvis dagen etter. Stivhet og smerte når man går. Kneet kan også låse seg. Da vil det være umulig å strekke ut kneet. Dette gjør vondt!! Symptomene for skade på ytre menisk er mindre karakteristiske. De vanligste symptomene er smerte på utsiden av kneet. Ved slik skade er det mindre vanlig med låsninger og hevelse.

Hva er den akutte behandlingen

Avslutt aktiviteten reduser hevelsen ved å legge på is og kompresjon raskest mulig.

Trengs det noen form for behandling

Ja. Som oftest må en meniskskade opereres. Er det snakk om en akutt låsning bør man bruke krykker for å avlaste kneet og minske risikoen for bruskskade og langvarig betennelse. Operasjonen bør foretas innen et par dager. Hvis meniskbruddet er lite og symptomene ubetydelige kan man vente til etter sesongen er ferdig. Ofte fjernes den skade menisken, men i enkelte tilfeller kan den repareres. Resultat av en slik "reparasjon" er ofte lite bra og det er heller ikke sikkert at det har noe å si på om senere slitasje av kneet blir mindre. Tiden det tar før en kan spille igjen økes ofte betraktelig. En reparert eller skadet menisk er svært usatt for senere å bli ødelagt, da menisken er svekket fra før av. I noen tilfeller velger legen som utfører operasjonen å ta så lite som mulig av menisken for å hindre slitasje av kneet på et senere tidspunkt. Da kan det bli værende en liten bit (bøttehank) menisk igjen i kneet. Denne biten kan føre til hevelse ved aktivitet. Den slites bort å formes slik at den passer inn i kneet. Dette er ikke farlig, men det vil ta noe lenger tid å komme tilbake i spill. Dette gjøres hovedsakelig på yngre fotballspillere. Behandlingen utenom operasjon vil være å styrke muskulaturen rundt kneleddet. Det anbefales å begynne å trene igjen så snart som mulig etter operasjonen. Tren til smertegrensen og bruk mange repetisjoner med lett motstand. En strikk, kroppstyngde eller et knestrekker apparat er god trening i rehabiliteringsfasen. Tren litt for deg selv før du deltar i spill. En knevarmer kan benyttes for å minske smerter og gi trygghetsfølelse den første perioden etter skade.

Fremre korsbåndskade, hva er det

Skade på fremre korsbånd i kneet. Kvinner er mer utsatt enn menn.

Hvordan kan det oppstå

Skaden oppstår ofte gjennom rotasjon eller overstrekking av kneleddet. Vridning uten takling eller kroppskontakt er ofte en vanlig skadeårsak.

Eksempler på slike situasjoner kan være finter og landinger der benet blir stående fast i bakken, taklinger fra motspiller der benet ditt blir stående fast i bakken eller situasjoner der motspiller faller over kneet og presser det bakover. Skaden kan komme isolert eller i

Vaktlistene ligger på vår hjemmeside www.gauldalfk.no slik at du kan finne evt vakter å bytte med om nødvendig.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

kombinasjon med andre kneskader, for eksempel skade på sidebåndet eller menisken. Ved enkelte tilfeller oppstår skaden ved kraftig overstrekkning eller overbøyning av kneleddet.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Akutt hevelse samt sterke smerter. Vanskelig å støtte seg på benet. Tendens at benet svikter. Ved mistanke om fremre korsbåndskade anbefales akutt undersøkelse. På grunn av hevelse og smerte kan stabilitetsundersøkelse være vanskelig å utføre i den akutte fasen.

Hva er den akutte behandlingen

Legg på is og kompresjon.

Trengs det noen form for behandling

Ja. Oppsøk kvalifisert hjelp for å kunne få riktig diagnose. Diagnosen vurderes ut fra en stabilitetstest. På grunn av hevelse og smerte kan det være vanskelig å utføre stabilitetsundersøkelse i den akutte fasen. Viktig blir det å utelukke andre skader i kneet. Halvparten av alle med korsbåndskade har også skade på menisken. Operasjon må gjennomføres hvis skaden er alvorlig. Krykker er ofte nødvendig. En operasjon bør gjennomføres etter 4-8 uker. Et treningsopplegg bør utarbeides i samarbeid med fysioterapeut. I et slikt rehabiliteringsprogram bør styrke, bevegelse og koordinasjon vektlegges. Trening er veldig viktig for å komme tilbake til spill, tett samarbeid mellom fysioterapeut eller annen spesialist anbefales for å ivareta alle sider av rehabiliteringen. Full belastning og bevegelsestrening anbefales snarest etter operasjon.

Bakre korsbåndskade, hva er det

Avrivning av bakre korsbånd. En heller sjelden skade innfor fotball og idrett.

Hvordan kan det oppstå

Direkte slag mot leggen, som føres rett bakover i forhold til lårbenet. Overbøyning av kneleddet. Målvakter er mer utsatt for slike skader. Målvakter som ruser ut kan få slike skader i en gitt situasjon.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Symptomene er lettere enn ved fremre korsbåndskade. Hevelsen er mindre. Ømhet dypt inne i kneets bakside er vanlig.

Hva er den akutte behandling

Is og kompresjon.

Trengs det noen form for behandling

Ja. Oppsøk spesialist for å stille en riktig diagnose. Viktig blir det å utelukke andre skader i kneet. Rehabiliterende trening er vanligvis den anbefalte behandling. Operasjon gjennomføres ofte bare i de tilfeller der det er flere skader i kneet som krever operasjon. Unntak her er hvis bakre korsbåndsfeste har løsnet med en benbit festet i enden. Da må man gå inn og feste benbiten med en skrue.

Ankelskader

Hvordan føles det, hva er symptomene

Ofte smerte ved hopp, løping med start og stopp bevegelser og smerte ved bevegelse i ytterstilling. Nye beinpåleringer vil minske bevegelsestreningen i ankelen og smerte i ytterstilling øker. Ofte er fotballvrist kombinert med kronisk leddbåndinstabilitet.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022

FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER



Hva er den akutte behandlingen

Is kompresjon og hvile.

Fotskader

Gnagsår, hva er det

Huden blir irritert og blemmer kan oppstå.

Hvordan kan det oppstå

Den oppstår som oftest på hælen som følge av for trange sko.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Smerte bak på hælen og en væskefylt blemme kan oppstå

Hva er den akutte behandlingen

Hvile og skifte av sko. Man bør legge på gnagsårplaster.(Second skin)

Trengs det noen videre form for behandling

En bør ikke stikke hull på blemmen. Man bør legge på gnagsårplaster(Second skin)

Blåtå, hva er det

Blodansamling under tåneglen

Hvordan kan det oppstå

Som følge av at en spiller trækker deg på foten eller ved for trange sko.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Stor smerte og ømhet i tåen. Det vil være veldig vanskelig å gå.

Hva er den akutte behandlingen

Ta av skoene om de er for trange. Forsøk å ise ned tåen om det er mulig.

Trengs det noen videre form for behandling

En kan benytte seg av binders som man varmer opp slik at den kan brenne seg igjennom stortåneglen. Dette er ubehagelig i øyeblikket men vil slippe ut blodet som presser under neglen og forårsaker smerte. Smertene vil deretter forsvinne i stor grad. Neglen dekkes deretter med kompress og sår teip. Har neglen allerede løsnet kan man overveie å fjerne den helt. Dette er svært smertefullt og det er kanskje nødvendig med lokalbedøvelse.

Hælsmerter (hælspre), hva er det

Forekommer vanligvis ved overbelastning av hæls seneplate under foten. Smertene forårsakes av delvis brist med betennelse i plantar- fasciens innfesting under foten.

Hvordan kan det oppstå

Ved spill på hardt underlag kombinert med dårlige sko med dårlig støtdemping. Oppstår ofte i førsesongen da det er mye spill innendørs eller løping generelt. Ofte velger man å spille med fotballsko med knotter innendørs på kunstgress eller grus da det gir bedre feste. Fotballskoene med knotter har derimot hardere såle og vanligvis mindre støtdemping en grus sko. Det gjør

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

spilleren mer utsatt for en overbelastningsskade under foten. Spillere med lav fot bue er vanligvis mer utsatt enn andre.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Smerte under hælen og i foten ved belastninger når hælen støtter mot underlaget som i hopp, løp og når tyngden legges på hælen. Det gjør som regel vondt under og etter trening. Det gjør vondt når man trykker på hælbenets fremre kant.

Hva er den akutte behandlingen

Hvile og betennelse dempende midler.

Trengs det noen videre form for behandling

Kontakt lege for å utelukke andre skader. Behandlingen vil gå på å endre belastningsformen på hælen. Mye hard trening på hardt underlag og dårlige sko må unngås. Kortvarig hvile samt noe alternativ trening kan være nødvendig. Investering i noen gode sko samt gode såler for å dempe trykket på hælen og korrigere feil fotstilling kan være nødvendig. Slike såler kan fås støpt etter foten. Uttøying av plantar fascien anbefales. Betennelsesdempende midler kan brukes med god virkning i mange tilfeller.

Smell under foten, hva er det

Direkte belastning mot ben og sener under foten. Dette forårsaker en blødning og betennelseslignende tilstand under foten.

Hvordan kan det oppstå

Et spark fra en motspiller under foten for eksempel ved situasjoner der du skal hindre spilleren i å ta ballen på halv volley. Du rekker ballen og spilleren treffer under foten istedenfor.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Sterk smerte og store problemer med å gå normalt på foten. Hevelse og blåhet vil ofte være framtrøden i løpet av et døgn.

Hva er den akutte behandlingen

Is, kompresjon og hvile.

Trengs det noen videre form for behandling

Antiinflammatorisk medisin kan brukes for å få ned hevelse. Krykker kan benyttes om det er vanskelig å trå på benet de første dagene.

Lårskader

Lårhøne, hva er det

Muskelen presses mot det underliggende benet som følge av at en ytre kraft treffer benet. Det fører til en knusningsskade av muskelvevet. Dette kan skje overalt der vi har muskler. En blødning eller brist i muskulaturen kan oppstå som følge av en slik smell.

Hvordan kan det oppstå

Det kan oppstå i situasjoner der man treffes av et kne eller spark i låret. Ofte i duell-situasjoner av ulike slag.

Vaktlistene ligger på vår hjemmeside www.gauldalfk.no slik at du kan finne evt vakter å bytte med om nødvendig.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Smerte og stivhet som følge av blødning i muskulaturen. En kan som regel fortsette aktiviteten men stivner fort etter avsluttet aktivitet. Muskelen kan føles svakere og det blir vanskeligere å løpe ordentlig. Blå misfarging kan oppstå.

Hva er den akutte behandlingen

Is, kompresjon og hvile med låret over hjerte høyde.

Hva er den videre behandlingen

Skaden leges relativt raskt hvis det er snakk om en liten smell. Ved kraftigere smeller kan muskelfibre skades mer alvorlig. Om blødningen er stor kan det være nødvendig å lette på trykket i muskulaturen. Blødningen tømmes på en enkel måte ved hjelp av en spesiell sprøyte hos lege. Behandlings opplegget som brukes til muskelbrist kan da brukes.

Behandlingen vil i første rekke bestå av hvile, kompresjon, kjølebehandling og heving av skadestedet. Avlastning med krykker kan være nødvendig. Umiddelbar immobilisering(er) er nødvendig for å gi nydannet vev tilstrekkelig styrke og forhindre nye skader. Lengden på immobiliseringsperioden er bestemt av graden av skade. Dvs. arret må kunne motstå visse sammentrekninger, dette tar 2-4 dager. Etter denne hvileperioden er det mulig å starte treningen. Det blir viktig å styrke muskelvevet da dette er viktig for tilveksten av små blodkar. Rehabiliterings programmet bør i begynnelsen bestå av statisk treningsøvelser dvs. ved å spenne muskulaturen. Deretter kan det begynnes med dynamiske øvelser med lav belastning Etter hvert kan man øke belastningen og hastigheten på bevegelsen. Elektrisk stimulering er et alternativ om man ikke klarer å spenne muskulaturen selv. Tøyningsøvelse bør ikke startes for tidlig. Tøyningen bør begynne rolig og gjentas ofte. Hvor lenge og hvor stor belastning man trener med bør også økes gradvis. Å hvile skaden frisk er en dårlig løsning og faren for tilbakefall er stor. Det er mange ulike treningsøvelser for å trene opp igjen det skadede området.

Muskelbrist i låret, hva er det

Brist i muskulaturen, muskelfibrene dras fra hverandre på grunn av overbelastning. Brist i lårmuskulatur kan forekomme både på forsiden og baksiden av låret.

Hvordan kan det forekomme

Skaden oppstår på grunn av overbelastning. Denne skaden oppstår ofte i bakre lårmuskulatur ved en rask spurt. Muskelbristen forekommer lettere hvis en ikke er helt varm i muskulaturen og man tar en rask spurt. Brist kan også forekomme ved skudd og oppbremsing av en bevegelse (eksentrisk arbeid). En spiller som har hatt en knallhard økt dagen før og starter med skuddtrening tidlig i treningen er veldig utsatt. Hard trening vil føre til at det allerede er små rupturer(avrivninger) i lårmuskulaturen. Skjer skaden i slutten av kamp eller trening kan den skyldes at muskelen er utmattet og ikke klarer den belastningen den utsettes for. Disse rupturane utvikler seg lett til en større skade. Legges det nye øvelser inn i treningen som man ikke er vant med, for eksempel hard styrketrening, kan det lett oppstå slike rupturer. Bristninger skjer ofte i overgangen mellom muskel og sene. Harde støt kan også forårsake at muskelfibre ryker.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Plutselig smerte i skadeområdet. Man kan ofte føle at muskulaturen brister. Akutt smerte og hevelse over skadestedet er vanlig. Det kan være vanskelig å gå. En liten fordypning der skaden er lokalisert er ofte vanlig. Huden kan i noen tilfeller bli misfarget som følge av blødning.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

Hva er den akutte behandlingen

Det er viktig med rask behandling av slike skader. Is og kompresjon over skaden er viktig for å hindre blødning og hevelse. Is og kompresjon minsker blødning, hevelse og smerte.

Hva er den videre behandlingen

Behandlingen vil i første rekke bestå av hvile, kompresjon, kjølebehandling og heving av skadestedet. Avlastning med krykker kan være nødvendig. Umiddelbar immobilisering(er) er nødvendig for å gi nydannet vev tilstrekkelig styrke og forhindre nye skader. Lengden på immobiliseringsperioden er bestemt av graden av skade. Dvs. arret må kunne motstå visse sammentrekkninger, dette tar 2-4 dager. Etter denne hvileperioden er det mulig å starte treningen. Det blir viktig å styrke muskelvevet for å stimulere tilveksten av små blodkar. Rehabiliterings programmet bør i begynnelsen bestå av statisk treningsøvelser dvs. ved å spenne muskulaturen. Deretter kan det begynnes med dynamiske øvelser med lav belastning. Etter hvert kan man øke belastningen og hastigheten på bevegelsen. Elektrisk stimulering er et alternativ om man ikke klarer å spenne muskulaturen selv. Tøyningsøvelser bør ikke startes for tidlig. Tøyningen bør begynne rolig og gjentas ofte. Hvor lenge og hvor stor belastning man trener med bør også økes gradvis. Å hvile skaden frisk er en dårlig løsning og faren for tilbakefall er stor. Det er mange ulike treningsøvelser for å trene opp igjen det skadede området.

Hodeskader

Hjernerystelse, hva er det

En forandring av de mentale funksjonene som oppstår ved et ytre slag, uansett om den skadde mister bevisstheden eller ikke. Hver hjernerystelse betyr at en del av hjernevevet er blitt skadet. En hjernerystelse kan klassifiseres etter hvor kraftig den er.

Grad 1: Forbigående forvirring/omtåkethet uten bevisstløshet der symptomer forsvinner etter mindre enn 15 minutter.

Grad 2: Forbigående forvirring/omtåkethet uten bevisstløshet der symptomer vedvarer etter 15 minutter

Grad 3: Tap av bevisstheten.

Hvordan kan det oppstå

En hjernerystelse i fotball kan skje på flere ulike vis. Hodet kan treffes av et ytre bevegelig objekt, en fotball, en keeper som ruser ut på en corner, en albue, fot eller hode til en med- eller motspiller, kollisjon med målstenger og spillere eller ved fall og et brutalt møte med bakken kan være eksempler på situasjoner der hjernerystelser kan oppstå.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Typiske plager ved en hjernerystelse kan være svimmelhet, hodepine og piping i ørene. Tilstedeværelse av dobbelt syn og hørselstap kan også følge med. Videre kan man plages med at det blir vanskeligheter med å fokusere og at man blir uoppmerksom. Kvalme og brekninger kan også forekomme. Trenere og medspillere bør være oppmerksom på om den skadede forandrer personlighet rett etter at en slik skade har inntruffet. Tegnene kan være mange, men her er noen: Stirrende fraværende blikk, forvirret- vet kanskje ikke hvor han er, langsam tale, Vaktlistene ligger på vår hjemmeside www.gauldalfk.no slik at du kan finne evt vakter å bytte med om nødvendig.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

vanskeligheter med å svare på spørsmål, snøvling ved tale, dårlig koordinasjon, unormale følelses utbrudd, hukommelsesforstyrrelser og tap av bevissthet.

Senere etter skaden fra dager til uker kan man være plaget av: Svimmelhet, lysømfintlighet, uoppmerksomhet, tretthet, frustrasjon og irritasjon av småtterier, problemer med å feste/fokusere blikket, lydfølsom, søvnvansker og konsentrasjonsvansker. Kvalme, særlig med oppkast er et sikkert og relativt alvorlig tegn på hjernerystelse (egentlig øket intrakranielt trykk). Dette er noe man skal være særlig oppmerksom på. Likeledes økende nedsatt bevissthet. (Man regner sjelden hjernerystelsen som alvorlig om man ikke har mistet bevisstheten).

Hva er den akutte behandlingen

Ta det rolig. Avslutt treningen eller kampen. Se klassifiseringen av hjernerystelser ovenfor. Symptomene kan kanskje ikke komme før etter flere minutter etter skaden har inntruffet. En hjernerystelse skal alltid vurderes av en lege så hurtig som mulig. Det er viktig at man avslutter all aktivitet om en har anelse om at man har fått en hjernerystelse. Er den skadede bevisstløs er det viktig å kunne gi den riktige førstehjelp. Det første som sjekkes er åndedrettet. En bør være oppmerksom på at det kan være skade i nakkeregionen og en bør da være forsiktig med å bevege den skadede. Frie luftveier er viktig, og kan den skadede ikke puste selv må det gis kunstig åndedrett. Ring 113 (i Norge) for å få personen til sykehus fortrest mulig (dette gjelder kun i utgangspunktet kun hvis vedkommende har vært bevisstløs). Hvis ikke er det greit med en vurdering av lege på stedet eller nærmeste kontor).

Ryggskader

Hekseskudd/Lumbago, hva er det

Man antar at skaden skyldes skade eller irritasjon av muskulatur og bindevev rundt ryggsøylen. Lumbago betyr rett og slett "vondt i ryggen". Den direkte årsak til slik skade er fremdeles noe uklar, men man vet noe om årsaks sammenhenger. En lumbago kan starte med feilfunksjon/feilstilling i ryggen på grunn av overbelastning og instabilitet (svak leddnær muskulatur).

Hvordan kan det oppstå

Stor treningsbelastning der rygg utsettes for stor belastning for eksempel ved tempo endringer, spurter, taklinger og raske vendinger. Svak muskulatur i ryggen kan disponere for ryggskadene. En lumbago kan starte med feilfunksjon/feilstilling i ryggen på grunn av overbelastning og instabilitet (svak leddnær muskulatur). Dette kan føre til ledd og skive skade. Redsel for smerte fører til stramming av muskulatur som vedlikeholder feilstilling i rygg samt smertene.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Plagene forsterkes ofte når man står i foroverbøyd stilling i forbindelse med løft, eller lett foroverbøyd i lengre tid. Smertene er som regel lokalisert til lenderyggen (nederste del av rygg) og det forkommer

Vaktlistene ligger på vår hjemmeside www.gauldalfk.no slik at du kan finne evt vakter å bytte med om nødvendig.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022



FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER

ingen utstrålinger til bena. Muskelspenning i ryggen vil oppleves som stivhet. Smerte og stivhet kan være sterkere på en side av ryggvirvelen enn den andre. Det kan føre til skjevhet i ryggen, som oftest i lenderyggen. En ting som er greit å vite er at redsel for smerte fører til stramming av muskulatur som vedlikeholder feilstilling i rygg samt smertene. Det fører til at skadeimpulser går til muskulaturen som reagerer med å spenne seg enda mer. Den "skadede" muskulaturen frigir så betennelsesstoffer som igjen ømfintliggjør nerve-endingene, som igjen fyrer smertesignaler, som igjen fyrer smertesignaler, som igjen gir muskelstramning, leddlåsing, skiveskade osv. Dette blir en ond sirkel.

Hva er den akutte behandlingen

Hvile. En bør ikke hvile for lenge, men klarer man det bør man komme i gang med tilrettelagt aktivitet så raskt som mulig. Se videre behandling nedenunder.

Trengs det noen videre form for behandling

Ja, kontakt din lege for å stille den riktige diagnosen. Det er viktig å komme seg i aktivitet så raskt som mulig. Men dette betyr ikke hard trening. Rett og slett forsiktig aktivitet, gåtur og svømming med øvelser etter instruksjon. Smertestillende kan benyttes, flere mener at det bør brukes. Massasje og varmebehandling kan være gunstig. Bevegelse og styrketrening kan påbegynnes etter en ca. 3-5 dager om ikke symptomene forverres. En bør avstå fra fotball så lenge smertene er der. Løpstrening i rolige terreng anbefales etter noen dager med rehabiliterings-trening. Røntgen bilder vil være nødvendig om smertene øker.

Albueskader

Albueluksasjon, hva er det

Albuen går ut av ledd. Skaden er nokså uvanlig i fotball.

Hvordan kan det oppstå

Ved fall mot utstrakt arm med albuen i halvbøyd stilling.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Umiddelbar smerte, relativt uttalt hevelse samt redusert eller opphevet bevegelse. Spilleren holder albuen halvbøyd. Ved undersøkelse merkes feilstilling og en tydelig grop mellom over og underarm.

Hva er den akutte behandlingen

Is, kompresjon og hvile. Kontakt lege eller akuttmottak for ytterligere undersøkelse.

Trengs det noen videre form for behandling

Ja. Røntgenundersøkelse bør/skal gjennomføres for å avdekke eventuelle brudd samt luksasjons retningen. Albueleddet skal snarest mulig legges rett. Ofte må pasienten bedøves. Immobilisering med gips eller støtteskinne brukes i 1-3 uker. Når gipsen/skinnen fjernes, Vaktlistene ligger på vår hjemmeside www.gauldalfk.no slik at du kan finne evt vakter å bytte med om nødvendig.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022

FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER



begynner rehabiliteringen, der det legges stor vekt på bevegelighets-trening. Det vanligste bruddet er brudd på den øvre enden av spolebeinet. Operasjon må ofte til for å få leget skaden hensiktsmessig.

Albue, slimposebetennelse, hva er det

Betennelse over albuspissen. Den kan forekomme som en akutt eller kronisk skade og er mest vanlig hos målvakter. Ved akutte tilfeller kan det oppstå en blødning i slimposen. Ved kronisk tilstand er det snakk om gjentatt irritasjon av albuen.

Hvordan kan det oppstå

Det er hovedsak målvakter som plages med denne type skade. Ved langvarig irritasjon av albuen med mange smeller mot albuen for eksempel når målvakten kaster seg framover eller til siden og lander med mesteparten av tyngden på albuene. Tilstanden oppstår hurtigere om underlaget er hardt.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Slimposen over albuspissen er hoven og øm ved berøring og trykk. Ofte ser man en stor væskefylt blemme.

Hva er den akutte behandlingen

Hvile, is og kompresjon.

Trengs det noen videre form for behandling

Ved akutt blødning kan operasjon med drenering(tømming) være nødvendig. Det er likevel sjeldent. Er det mistanker om en infeksjon anbefales behandling med antibiotika. Ved kroniske plager minsker symptomene som regel etter kortvarig hvile og bruk av albuebeskytter. I enkelte tilfeller fjernes slimposen ved operasjon.

Nakkeskader

Nakkestrekk, hva er det

En strekk skade i nakken kan forekomme hvis en overbelaster nakken noe som kan resultere i skade i eller brist av muskulaturen.

Hvordan kan det oppstå

Kollisjon med spillere der spilleren får en sleng på nakken (Wislas effekt). **Heading** av ballen der hode ikke har optimal stilling.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Føles ut som om noe brister i nakken, med påfølgende smerter. Nakken føles øm og svak.

Hva er den akutte behandlingen

Avslutning av aktivitet, hvile og immobilisering(ro) er viktig for å beskytte seg mot ytterligere skader. Is kan legges kortvarig på for å minske smerter og etter leges råd inntak av antiinflammatorisk medisin.

Trengs det noen form for behandling

Ja. For å minske risikoen for å slå opp igjen skaden bør man ta det rolig

VAKTLISTER EMS-CUP 2022

FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER



å følge et trenings opplegg til skaden er restituert. En bør ha full styrke og bevegelse i nakken før man gjenopptar spill. En nakkekrage kan benyttes for en kort periode.

Smerte i nakken, hva er det

Smerte i nakken som ikke stråler utover kalles cervicalgia. Nakke musklene jobber konstant for å holde hodet oppe. Smerte kan derfor oppstå fordi nakke musklene hele tiden er spent. Statisk arbeid er ikke gunstig da nakkemusklene ikke får nødvendig blodgjennomstrømning. Slik vedvarende belastning av fibrene i nakkemusklaturen kan føre til at de vil briste/rykke lettere hvis de utsettes for en rask bevegelse.

Hvordan føles det, hva er symptomene

En skarp smerte i nakken. Verk og ømhet i nakken. Smerte når man beveger på hodet sideveis.

Hva er den akutte behandlingen

Hvile.

Hva er den videre behandlingen

Dette kan du gjøre selv:

Varme av ulikt slag kan lindre smerte samt forhindre stivhet i muskulaturen. Blodsirkulasjon til området vil også øke.

En nakkekrage kan benyttes slik at nakkemusklene får hvile. Klikk her for informasjon om nakkekrage.

Lett massasje av nakken kan være gunstig.

Oppsøk en spesialist hvis ikke symptomene gir seg i løpet av noen dager. En spesialist vil sannsynligvis behandle deg med massasje, varme, tøyningsøvelser, styrke øvelser (anbefales) og evt gi deg muskel-avslappende midler.

Muskel og leddbåndskader i nakken/hals, hva er det

Skader på leddbånd og muskler kan forårsake krampe i muskulaturen. Musklene i nakken reagerer da ofte med en spenningstilstand som kalles nakkeskudd eller nakkesperre.

Hvordan oppstår det

Ved taklinger bakfra (kan sammenlignes med whiplash), kollisjoner og heading av ballen med nakken på skrå.

Hvordan føles det

Smerte ved bevegelse av nakken.

Hva er den akutte behandlingen

Forlat spillet, sørg for at nakken får ro.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022

FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER



Hva er den videre behandlingen

Behandling av smerte i nakken uten nervepåvirkning er betennelsesdempende medisiner, hvile, halskrage og rehabiliterings program fram til man er symptom fri.

Smerte i nakken som stråler ut i skulder og armer, hva er det

Smerte som stråler ut til andre områder fra nakken er som oftest et resultat av en nerve ligger i klemme. Årsaken til slik smerte kan være spente muskler, virvelskade eller deformasjon av ben.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Dyp smerte i nakken som ståler ut i skulder, armer og fingre. Smerte stråler opp til hode. Hodepine og svimmelhet.

Hva er den videre behandlingen

Kontakt din lege eller fysioterapeut for å finne ut hva som er årsaken til smerten. For å lindre smertene er det flere ting du kan gjøre. Hvile med en varmepose på nakken kan være lindrende. Har du tilgang på en nakkestøtte kan det være lurt å benytte seg av en slik. Klikk her for mer informasjon om en slik nakkestøtte.

En spesialist kan finne ut hva smerten kommer av. Spesialisten vil sannsynligvis skrive ut betennelse dempende midler. Massasje for å få muskelen til å slappe av kan være gunstig for å øke blodgjennomstrømningen. Et godt rehabiliterings program bør lages av spesialisten for å hindre nye plager.

Hånd- og håndleddsskader

Leddbåndsruptur, hva er det

Leddbåndet rives av i tommelen

Hvordan kan det oppstå

Den oppstår som en akutt skade som kan ramme både utespillere og målvakter ved fall mot hånden der kraften treffer tommelen og den føres utover.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Smerte og ømhet på innsiden i tommelens grunnledd.

Hva er den akutte behandlingen

Is kompresjon og hvile. Kontakt lege for å stille den riktige diagnosen.

Leddbåndskade i fingerleddet, hva er det

Skade på leddbåndet i fingerleddet.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022

FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER



Hvordan kan det oppstå

Det forekommer ofte blant målvakter. Den oppstår akutt ved fall eller slag hvor noen av fingrene føres til siden i den ene eller andre retning.

Hvordan føles det, hva er symptomene

Akutt smerte og liten hevelse rundt fingerleddet. Hevelsen varer ofte lenge.

Hva er den akutte behandlingen

Is, kompresjon og hvile.

BASAL HLR - VOKSNE

Hvis...

Hvis pasienten reagerer:
-Overvåk.
Skaff hjelp om nødvendig.

Hvis pasienten puster normalt:
1. Kontroller pusten i 1 min.
2. Legg han på siden hvis han fortsatt puster normalt.
Ring 1-1-3.
Kontroller pusten hyppig.

Start HLR hvis han slutter å puste normalt.

Hvis hjertestansen skyldes oksygenmangel, bør du gi fem innblåsninger før du starter HLR 30:2.

Hvis du ikke vil gi innblåsninger, eller ikke får det til, gi i alle fall brystkompresjoner fortløpende.

Tegn til liv?

Kontroller bevissthet



Kontroller pust med åpen luftvei



Skaff hjelp



Start HLR 30:2



Hvordan...

Rist forsiktig.
Rop høyt på hjelp.

Åpne luftveien ved å bøye hodet bakover og løfte haka fram. Se, lytt og føl etter pust i inntil 10 sek.

Ring 1-1-3.
Få helst noen andre til å ringe.

30 brystkompresjoner
Trykk 4-5 cm dypt
Frekvens 100/min.

2 innblåsninger
Blås bare til brystkassen hever seg.

Fortsett med 30:2 runder til
- du får hjelp
- pasienten puster normalt
- du er nødt for å hvile.

VAKTLISTER EMS-CUP 2022

FLÅ 3 - 4. SEPTEMBER



BASAL HLR - BARN

Hvis...

Hvis barnet reagerer:
Overvåk.
Skaff hjelp om nødvendig.

Hvis barnet puster normalt:
1. Kontroller pusten i ett minutt.
2. Legg barnet på siden hvis det fortsatt puster normalt. Kontroller pusten med jevne mellomrom. Hold kontakten med 1-1-3.

Hvis brystkassen ikke hever seg:
Gjenta fem innblåsninger.

Hvis brystkassen fortsatt ikke hever seg: Åpne munnen og forsøk å fjerne et mulig fremmedlegeme.

Hvis du ikke får ut noe fremmedlegeme: Start HLR med 30 brystkompresjoner og se i munnen etter mulig fremmedlegeme før hvert forsøk på innblåsninger.

Hvis du er helsepersonell med ansvar for barn: Gi HLR 15:2

Tegn til liv?

Kontroller bevissthet



Reagerer ikke

Kontroller pust
med åpen luftvei

BARN UNDER ETT ÅR



Hold hodet i *neutral* stilling og løft haka fram.

BARN OVER ETT ÅR



Bøy hodet bakover og løft haka fram.

Puster ikke normalt

Gi fem innblåsninger



Munn-til- munn-og-nese



Munn-til-munn

Brystkassen hever seg

Start HLR
30:2



Sett to fingrer midt på brystet.



Sett håndroten midt på brystet.

Etter ett minutt
Skaff hjelp

Hvordan...

Rist forsiktig.
Rop høyt på hjelp.
Be noen andre ringe 1-1-3.

Se, lytt og føl etter pust.
Bruk maksimalt 10 sek.

Blås langsomt og bare til brystkassen hever seg.

30 kompresjoner : 2 innblåsninger

Brystkompresjon:
Trykk ned 1/3 av brystkassens dybde.
Frekvens 100/min.
Fortsett med 30 : 2 runder til du får hjelp, eller til barnet begynner å puste normalt.

Avbryt HLR bare hvis du må ringe 1-1-3 selv.