



Førstehjelp i idretten

Susann Johansen

Fysioterapeut

Vanlige
akutte
idrettsskader

Ankelovertråkk

Kneskader

Strekk av lårmuskulaturen

Lyskestrekk

Lårhøne

Krampe

POLICE-prinsippet
for akutt
skadebehandling

Protection

Optimal Loading

ICE

Compression

Elevation

Protection

- Det affiserte (skadet) området skal beskyttes fra ytterlige skade.
- Viktig: dette betyr som regel ikke total avlastning.
- Forsiktighet ved eksempelvis; ta av sko.



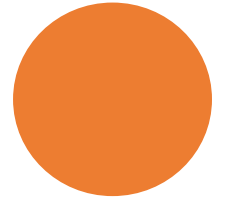
Brukner and Khan (2012) ; Eitzen, I., Hollekim-Strand, S. M., & Markussen, H. (2020)

Optimal Loading

- Tidlig aktivitet stimulerer tilheling!
Gradvis økt belastning kan forkorte skadetiden og forebygge funksjonstap.

ICE

- Nedkjøling opp til 20min/ 6-8 ganger per døgn de første dagene kan bidra til å redusere hevelse og smerte.
- Smertelindring!
- Isposer; ikke direkte mot huden.
- Isspray; feil behandling kan gi frostskader. Må IKKE brukes på åpne sår eller i ansiktet.



Compression (kompresjon)

- En elastisk bandasje som gir jevn kompresjon over det affiserte området kan bidra til å redusere hevelse.



Elevation

- Når du hviler, hold det skadde området høyt (over hjertehøyde) hvis mulig for å redusere smerte og hevelse



Do no HARM

H

Heat and heat rubs
(varme og
varmebehandling)

A

Alcohol (alkohol)

R

Running/moderate
activity
(løping/moderat
aktivitet)

M

Massage/ vigorous
soft tissue therapy
(massasje/kraftig
bløtvevsterapi)

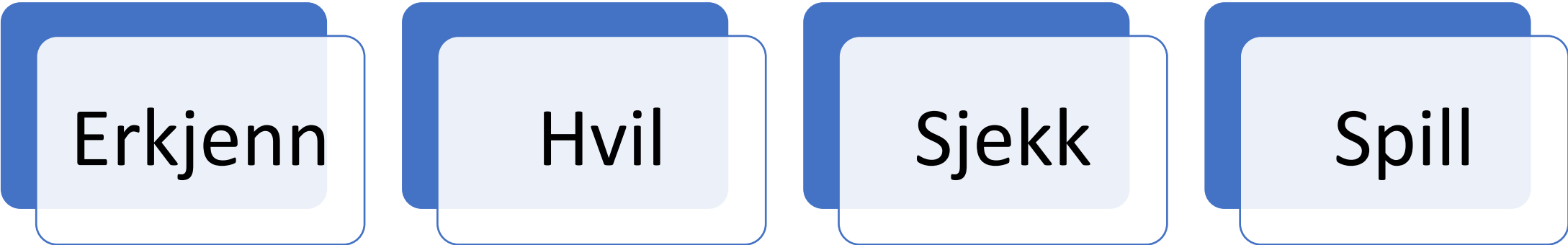


KRAMPE



Hodeskader i idrett

I korthet kan håndteringen av hjernerystelse oppsummeres slik:



Erkjenn

Hvil

Sjekk

Spill

Erkjenn/gjenkjenn hodeskaden

Følgelig skal vi mistenke en hodeskade hvis en smell mot hode forekommer, og ett av følgende inntreffer:

- Utøveren har *kliniske tegn på endret nevrologisk funksjon* (eks. bevisstløshet, ustøhet).
- Utøveren *rapporterer nevrologiske symptomer* (eks. kvalme, svimmelhet)

Hva gjør man?

FØRSTEHJELP:

- Sikre frie luftveier, sjekke pust og sirkulasjon (ABC)
- Vurdere bevissthetsnivå og nakke (enhver bevisstløs utøver har en nakkeskade til det motsatte er bevist)
- Endret/nedsatt bevissthet er assosiert med mer alvorlig skade og utøveren skal da til sykehus

(Eitzen, I., Hollekim-Strand, S. M., & Markussen, H. (2020))

Er du i tvil, gi utøveren hvil

- Utøvere med diagnostisert hjernerystelse skal tas ut av aktiviteten og hvile til symptomfrihet.

Hva kan skje?

Faren ved å fortsette aktiviteten etter hjerterystelse er omdiskutert. Vær obs på følgende:

- Fare for at man ikke fanger opp symptomer eller tegn på mer alvorlig skade.
- Fare for å forverre symptomene og utsette seg for risiko for andre skader. (Nedsatt reaksjonstid, dårligere balanse)

Symptomsjekk og gradvis tilbakeføring til idrett

- Hjernerystelse i idretten har god prognose, og de fleste blir symptomfrie etter noen få dager
- Gradvis tilbakeføring til idretten, styrt av symptomer.

Gradvis tilbakeføring til idrett

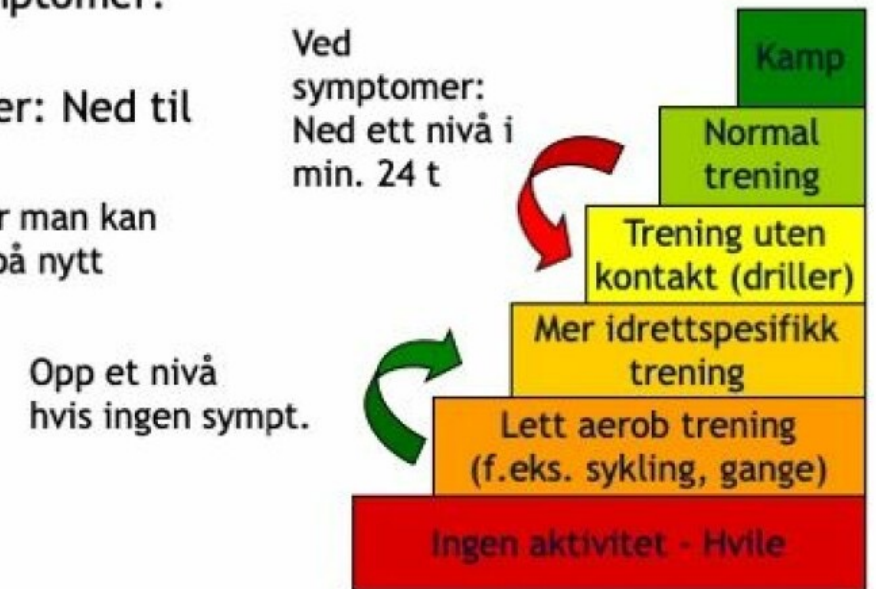
- *Stegvis prosess:*

- ★ Ved ingen symptomer:

Opp ett trinn

- ★ Ved symptomer: Ned til forrige trinn

- ★ Vent i 24t før man kan forsøke seg på nytt



(Eitzen, I., Hollekim-Strand, S. M., & Markussen, H. (2020))

BEST

uten skader

SKADEFRI.NO

VELG IDRETT

<https://www.skadefri.no/>



NIH NORWEGIAN SCHOOL
OF SPORT SCIENCES

SENTER FOR
Idrettsskadeforskning

NORGES
IDRETTSFORBUND



SKADEFRI

Velg
idrett

Velg
kroppsdel

Om SKADEFRI

Smart å vite