

Førstehjælp.....



Sportspleje & Førstehjælp

1. Formålet med førstehjælp
2. Sådan gør du
3. Køletid
4. Hvad kan du bruge til nedkøling
5. Efterbehandlinger
6. Vejledning i efterbehandling med sportsplejemidler
 - a) Muskler
 - b) Sener og ledbånd
 - c) Sår og vabler
7. Dit sportsudstyr bør også indeholde

Hvert år rammes danske sportsfolk af foruroligende mange idrætsskader, som idrætsfolkene først og fremmest selv bør gøre noget ved. Først ved at forberede sig grundigt både fysisk og psykisk til idrætsaktiviteterne og dermed mindske risikoen for skader. Dernæst bør alle sikre sig den nødvendige viden om deres sportsgrens almindeligste skader. Herunder specielt hvordan man forebygger og foretager effektiv førstehjælp på idrætspladsen.



De fleste idrætsskader er mindre skader, der ikke giver problemer i det daglige arbejde, men som medfører en periode med nedsat eller slet ingen idrætsaktivitet. Andre skader er dog af alvorligere art og må behandles i kortere eller længere tid hos læge eller på sygehus. For en fuldstændig helbredelse af skader kræves der den rette behandling på det rette tidspunkt. Hav derfor altid sportsplejemidler ved hånden. Akutte skader på bløddele (f.eks. fiberskader, senerforstrækninger og ledbåndsskader) skal behandles hurtigst muligt på selve skadestedet med effektiv førstehjælp.

Førstehjælpen omfatter hvad man populært kalder **R I C E**

Ro af det skadede (**R**); Køling af det skadede væv (**I**); Trykbandage (**C**); Høj placering af det skadede sted (**E**).

RICE er den enkle, effektive førstehjælp til akutte bløddelsskader. **R** står for ro, **I** står for is (nedkøling), **C** for kompression og **E** for elevation. Altid først nedkøling og trykforbinding og til slut skal det skadede sted holdes i ro og placeres højt.



Formålet med førstehjælp:

1. At standse blødningen i vævene hurtigst muligt 2. At dæmpe smerterne i forbindelse med skaden. Køling af vævene medfører, at blodkarrene omgående trækker sig sammen. Den har også en smertestillende virkning. Det er vigtigt, at idrætsudøveren ikke lader sig snyde af kuldebehandlings smertedæmpende effekt. Selvom smerten er fjernet, bør man ikke fortsætte idrætsudøvelsen før en grundigere undersøgelse er foretaget.

Sådan gør du:

1. Undersøg skadens omfang. Se efter blodudtrædning, hævelser, sår eller lignende.
2. Er der smerte, ømhed eller hævelse, bør en let belastning og bevægelse prøves, inden det skønnes om idrætsudøveren kan fortsætte. Er svaret nej, iværksættes førstehjælpen. A: Anlæg forbindelse, f.eks. med SportyQuick over og under det skadede sted (se ill). Bindet er et elastisk, selvhæftende bomuldsbind, som skal anlægges netop så stramt, at det formindsker blødningen uden at standse blodomløbet. B: Ispose (se ill) anbringes på trykforbindingens første lag. Derefter afsluttes forbindingen. Denne kombination beskytter huden mod kuldeskader, skaber kompression og fastholder køleposen. C: Den skadede person anbringes så behageligt som muligt med det skadede sted højt placeret. Husk, at ro og hvile er af stor betydning i denne fase.



1. SportyQuick kompressionsforbinding lægges over det skadede område.
NB! Et lag bind
2. Mueller køleposen anbringes over det skadede sted
3. Kompressionsforbinding end afsluttes. Forbindingen når 10-15 cm under og over det skadede sted.
4. Det skadede sted anbringes højt (elevation)

Køletid:



Kulde- og trykbehandlingen på muskler og led bør vare 40-60 minutter. På fingre og tæer 20-30 minutter.

Hvad kan du bruge til nedkøling:

Engangsisposer, der udløses ved tryk og udvikler kuldegrader, har en effektiv køletid på ca. 20 minutter. Mueller kulde/varmepakninger kan bruges vedvarende. De opbevares i frostboks og medbringes i køletaske/frostpose. Effektiv køletid ca. 40 minutter.

I mangel af køleudstyr kan man anvende rindende vand eller plastpose med isterninger. Kølespray bør ikke anvendes til nedkøling, men kun til lokal smertelindring ved skader, der sætter den skadede ud af spillet. Anvendelsen af kølespray bør være kortvarig og bør øjeblikkelig efterfølges af R I C E behandlingen. Kølespray kan dog anvendes til smertedæmpning af helt banale skader på steder, hvor huden ligger tæt mod knoglen, som f.eks. skinneben og ankelknuder.

Efterbehandlinger:

Husk, at førstehjælpen, hvor det skønnes nødvendigt, skal efterfølges af undersøgelse hos læge. For idrætsudøvere er det i denne forbindelse vigtigt at vide, at DIF's idrætslæger, der har fornøden indsigt i og interesse for idrætsskader, står til rådighed med råd og vejledning, så behandlingen af din skade også tilsigtes hurtig genoptagelse af træningen.



Vejledning i efterbehandling med sportsplejemidler:

MUSKLER:

Ved akutte muskelskader anlægges efter førstehjælp og eventuel fornøden lægeundersøgelse speciel skumplade (artifoamkompres) med sportsgel. Kompresset, der fastgøres med eksempelvis SportyQuick bindet, skal ligge 4-6 timer. Herefter kan kompresbehandling med TraumaGel iværksættes. Blide udspændingsøvelser kan påbegyndes efter ca. 48 timer alt efter skadens art og omfang. Slidskader på muskler behandles med TraumaGel og TraumaSalve 302. Enten ved kompresbehandling eller ved direkte indgnidning i huden. Banbehandlingen kombineres med passende udspændingsøvelser.

SENER OG LEDBÅND:

Akutte sene- og ledbåndsskader bør altid undersøges af læge. Efter undersøgelse kan kompres med SportsGel anlægges over det skadede sted. Kompresset, der fastgøres med SportyQuick, skal ligge 4-6 timer. Husk: Skadede sener og ledbånd skal have fornøden tid til at læges. Søg fornøden sagkundig bistand til genoptræning m.v. Slidskader på sener og ledbånd kan behandles med TraumaSalve 302 (ved komprespålægning eller indgnidning) samt med tværgående massage.

SÅR OG VABLER:

Gnavsår og vabler (frikstions-skader) kan behandles med rengøring/afvaskning. Hertil er SP's cleaner ganske fortrinlig. Efter rengøringen anlægges vablering eller More Skin (englehud) med SportyQuick bind. Til forebyggelse af gnavsår og vabler anvendes Hirschtalcreme.

Men husk: Det er bedst helt at undgå skader, uanset hvor gode plejemidler, du har i din kuffert. Det sker bedst ved forebyggende træning. Er du i tvivl om, hvordan du bedst bruger sportsplejemidler, er du velkommen til at kontakte os på tlf: 75 84 05 33.

Dit sportsudstyr bør også indeholde:

- Elastiske, selvhæftende bind, f.eks. SportyQuick
- Ispose, f.eks. Mueller isposer
- Sportsgel
- Trauma Salve
- Muskelvarmer - creme
- Skumplader
- Rensemidler
- Tape, saks og pincet