URHEILUVAMMOJEN HOITO-OHJEET

Tässä teille pienimuotoiset ensiohjeet nivel- ja lihasvammojen ensihoitoon. Muista aina, jos et ole varma mitä pitää tehdä tai mikä on vamman vakavuus, niin toimita loukkaantunut henkilö aina ammattilaisen hoitoon.
Kannattaa ladata omaan puhelimeen SPR:n **Punainen Risti-sovellus**, josta löytyy erittäin hyvin ja helposti ohjeet sekä videot erilaisiin ensiaputilanteisiin.

Nivelvammat

Nivelvamma syntyy nivelsiteiden venymisestä tai repeämisestä.
Nivelvamma eli nivelen nyrjähdys tapahtuu helposti esimerkiksi kaatumisen, törmäämisen tai raajan vääntymisen seurauksena.
Nivelvamma syntyy, kun niveltä ympäröivät nivelsiteet venyvät tai repeävät. Myös muut pehmytkudokset eli lihakset ja jänteet saattavat vaurioitua. Vamma aiheuttaa verenvuodon kudokseen ihon alle.
Vamma-alue on kipeä, siihen kertyy nestettä ja nivelen seutu turpoaa. Joskus alueelle syntyy mustelma.
Vamma ei aina näy päällepäin, mutta joskus nivel voi mennä sijoiltaan ja jäädä selvästi havaittavaan virheasentoon. Nyrjähtänyttä niveltä ei voi käyttää normaalisti.

Nivelvamman ensiapu

1. **Purista tai paina vammakohtaa käsin välittömästi.**

2. **Jäähdytä vamma-aluetta kylmällä, esimerkiksi pakastepussilla tai kylmäpakkauksella, noin 15-20 minuuttia. Älä laita kylmää suoraan paljaalle iholle. JOS urheilijan on tarkoitus vielä palata harjoitukseen tai otteluun saman tien, niin sitten ÄLÄ jäähdytä jalkaa kylmällä.**

3. **Sido vammakohdan ja kylmän ympärille tukeva side.**

4. **Toimita loukkaantunut tarvittaessa lääkäriin.**

5. **Jos nivel on pois paikaltaan, jätä se virheasentoon ja toimita loukkaantunut lääkäriin. Tue nivel mahdollisimman liikkumattomaksi kuljetuksen ajaksi.**

6. **Tarvittaessa soita hätänumeroon 112.**

Lihasvammat

Lihasrepeämä on lihakseen syntynyt vamma, jossa lihaksen säikeitä katkeaa. Lievimmillään revähdys vaurioittaa vain muutamia lihassoluja, mutta pahimmillaan lihas voi katketa kokonaan.

Lihaksen venähdys puolestaan on lievä vamma, jossa lihassäikeet voivat venyä, mutta varsinaisesti mitään ei rikkoudu.

Lihasvammat syntyvät tyypillisimmin joko lihakseen osuneen iskun seurauksena tai lihaksen ylivenyttyessä esim. äkillisessä ponnistuksessa.

Lihaksen revähdys ja kramppi eli lihaskouristus voivat muistuttaa oireiltaan toisiaan, mutta krampin ollessa kyseessä, kipu lakkaa yleensä heti kouristuksen lauettua, kun taas revähdyksessä kipu jatkuu pidempään.

Lihasvamman ensiapuna käytetään nivelvamman tavoin lievää puristusta, kylmää ja kohoasentoa. Hoidon tarkoituksena on estää verenvuoto, jolloin verenpurkauman ja turvotuksen muodostuminen saadaan minimoitua ja paraneminen nopeutuu.