



KUOPION
REIPPAAN
VOIMISTELIJAT

Urheiluvammojen ehkäisy ja ensiapu

Katariina Karjalainen (TtM)

Liikuntataturmat Suomessa

- Liikuntataturmat ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosina
- Vuosittain maassamme sattuu noin 300 000 liikuntavammaa
- Joka vuosi keskimäärin kahdeksan prosenttia 15–64-vuotiaista suomalaisista loukkaantuu liikkueessaan
- Liikuntataturmat ovat suurin tapaturmaluokka Suomessa

Liikkuja voi itse vaikuttaa
vammariskiinsä!



Urheiluvammat

- **Yleisimmät akuutit urheiluvammat voimistelussa:**
 - Alaraajat: Nivelen vääntyminen, nilkan nyrjähdys, polven vääntyminen, ristisiteiden repeämät, lihasrevähdykset
 - Yläraajat: Olkapään venähdykset ja sijoiltaanmeno, ranne- ja sormivammat
- **Yleisimmät rasitusvammat voimistelussa:**
 - Nilkka ja jalkaterä: Severin tauti
 - Polvet ja ranteet: Osgood-Schlatterin tauti
 - Lantion alue: Istuinkyhmyn rasitusvamma
 - Selkä: Nikamakaaren rasitusmurtuma, välilevyn pullistumat ja iskias
 - Lihaskalvojen tiukkuus: Penikkatauti



Urheiluvammojen riskitekijät

Liikuntavammoille altistavat riskitekijät voidaan jakaa kahteen ryhmään

- Mitkä voisi olla sisäisiä, eli liikkujasta itsestään johtuvia tekijöitä?
- Mitkä voisi olla ulkoisia eli liikuntamuodosta ja olosuhteista johtuvia tekijöitä?

UKK-instituutti (2019)



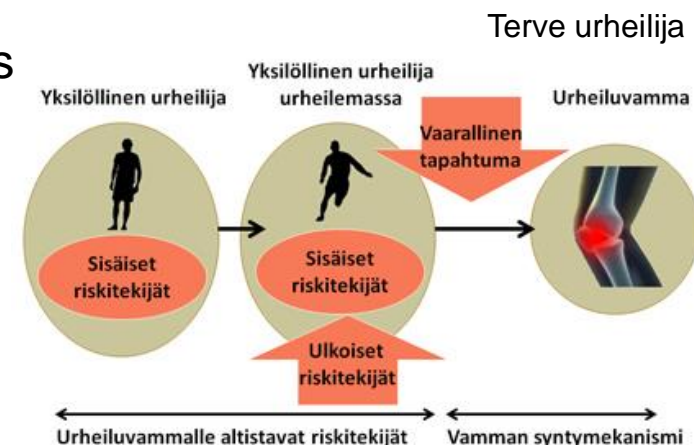
Urheiluvammojen riskitekijät

Sisäiset eli liikkujasta itsestään johtuvat tekijät:

- ikä, sukupuoli, kehonkoostumus, ruumiinrakenne, aikaisemmat vammat, yleinen terveys, ravitsemus
- lihasvoima, kestävyyskunto, liikkuvuus, kehonhallinta, yleiset liiketaidot, motoriset kyvyt
- persoonallisuus, motivaatio, stressinsietokyky, keskittymiskyky, riskinotto, elämänhallinta

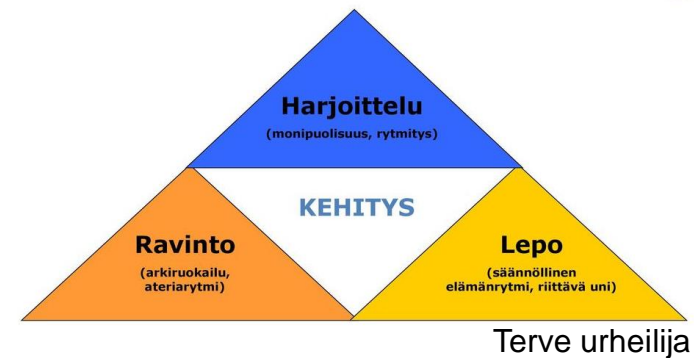
Ulkoiset eli liikuntamuodosta ja olosuhteista johtuvat tekijät:

- liikuntamuoto, liikunnan kokonaismäärä, liikunnan intensiteetti, harjoittelun vaihtelu, kilpailu, lajin säännöt, taktiset tekijät
- sisällä vai ulkona, sääolosuhteet, liikunta-alusta, vuodenaika, vuorokaudenaika
- suojarahvarusteet ja välineet, jalkineet ja vaatetus
- ihmisten toiminta, lepo ja uni, ravitsemus



Urheiluvammojen ehkäisy

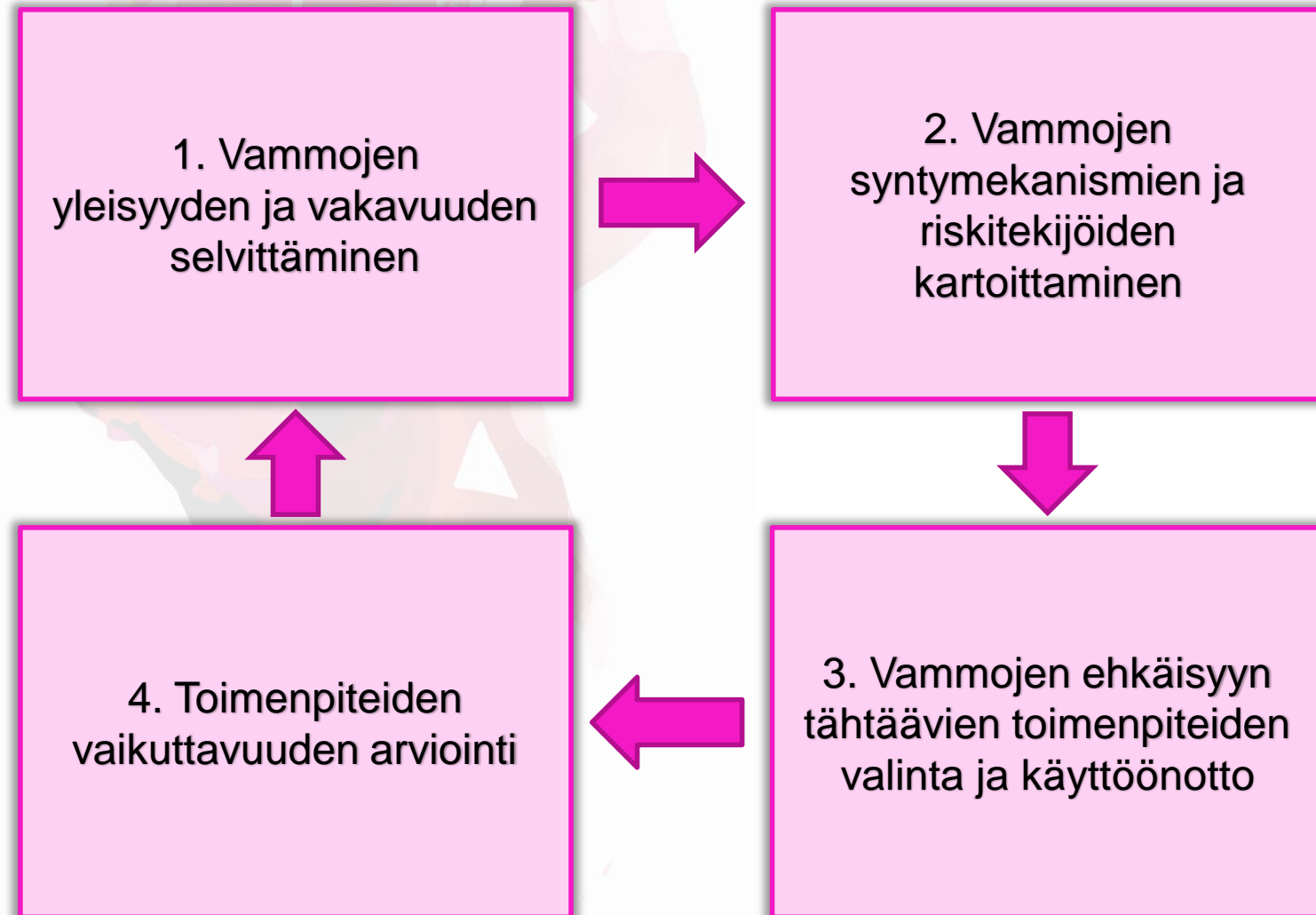
- Kaikkia urheilussa sattuvia vammoja ei voida ennaltaehkäistä
- Urheiluvamma on monen asian tekijän ja taipumuksen summa
- Urheiluvammoja voi ehkäistä monin tavoin:
 - Huolellinen harjoittelun suunnittelu
 - Nuoren kasvupyrähdyksen huomioiminen
 - Lepo (säännöllinen elämänrytmi, riittävä uni)
 - Kehon valmistelu harjoitteluun: lämmittely, jäähdyttely, venyttely
 - Kehonhuolto
 - Oikeat välineet
 - Ulkoiset niveltuet: esimerkiksi nilkka- ja rannetuet



Urheiluvammojen ehkäisyn vaiheet 1-4



KUOPION
REIPPAAN
VOIMISTELIJAT



Tapaturman sattuessa

- Tapaturman sattuessa, toimi oikein ja nopeasti
- Näin voidaan minimoida vamman aiheuttamat haitat
- **Tee nopea tilannearvio, ja selvitys, mitä on tapahtunut**
- Jos urheilijan tilanne on hengenvaarallinen (tajuton, hengitysvaikeuksia, vakava verenvuoto), tulee soittaa nopeasti hätänumeroon 112
- **Tarkista tajunnan taso:** jos urheilija vastaa puhutteluun tai kevyeen ravisteluun, hän on tajuissaan
- **Tarkista hengitystiet:** Jos urheilija pystyy puhumaan, hengitystiet ovat auki. Jos hän on tajuton avaa hengitystiet ojentamalla urheilijan pää leuasta nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla
- **Tarkista hengitys:** Hoida mahdolliset hengitysvaikeudet
- **Tarkista verenkierto:** Hoida vakavat verenvuodot välittömästi. Jos urheilijan henki ei ole vaarassa, tee yksityiskohtaisempi arvio ja tutki loukkaantuminen perusteellisesti
- Jos urheilija on tajuton eikä hengitä, **aloita elvytys**

Tapaturman sattuessa arvioi tilanteen vakavuus

HÄTÄTILANTEET

- Pään vamma – tajunnan menetys
- Niskavammat
- Voimakas verenvuoto
- Sietämätön kipu
- Avomurtuma
- Kaulan alueen iskuvammat, joihin liittyy selkeä nielemisen tai hengittämisen vaikeus
- Yleisvointi heikkenee, epäselvä tilanne

Soita 112

- Ole rauhallinen
- Kerro missä olet, mihin ambulanssi kutsutaan
- Kuka tarvitsee hoitoa (ikä, vamma/oireet, yleistila, tajuton/tajuissaan)
- Lähetä joku henkilö ambulanssia vastaan, ohjaamaan oikeaan paikkaan
- Hoitoonohjauksen jälkeen, soitto potilaan vanhemmille

Tapaturman sattuessa arvioi tilanteen vakavuus

NOPEAA ARVIOTA VAATIVAT TILANTEET

- Pään vamma – epäily aivotärähdyksestä, ei tajuttomuutta
- Murtumaepäily
- Alaraajavamma – ei pysty varaamaan
- Yläraaja – nivelessä selkeä liikerajoitus
- Vuotavat haavat
- Rintakehävammat, jos vaikea hengittää
- Hammasvammat
- Silmävammat



Päivystysaika

- Yksityinen lääkäriasema tai julkinen päivystys
- Liiton voimistelulisenssien vakuutus on OP-Pohjola sairaalassa

Lievät urheiluvammat

• Pienet haavat ja naarmut

- Kaikki haavat tulee puhdistaa ja suojata infektioilta. Ihovamma tulee huuhdella puhtaalla viileällä vedellä ja taputella kuivaksi. Pieniin naarmuihin riittää laastari, suurempiin tulee käyttää steriiliä haavataitosta ja kiinnityssidettä. Sidoksen pitää peittää koko haava.

• Nenäverenvuoto

- Nenän tai nenän väliseinän haava voi aiheuttaa nenäverenvuotoa, joka aiheutuu yleensä lujasta iskusta nenään. Ennen verenvuodon tyrehtyttämistä tulee varmistaa, ettei urheilijalla ole kiireellistä lääkärihoitoa vaativia päävammoja.
 - Pyydä autettavaa istumaan etukumarassa asennossa. Tällöin veri ei valu nieluun. Käske autettavan niistää sierain tyhjäksi verihyytymistä. Paina vuotavaa sierainta noin 15 min.

• Rakot ja ruhjeet

- Rakko aiheutuu hankauksesta, ja on ikään kuin nesteen täyttämä kupla ihon alla. Ruhjeessa iho ei ole mennyt rikki, mutta verenvuotoa on ihossa ja ympäröivissä kudoksissa. Rakot ja ruhjeet ovat urheilijoilla yleisiä.
 - Puhdista alue ja peitä rakko laastarilla. Älä puhkaise rakkoa, sillä se lisää infektoriskiä!

Venähdykset ja revähdykset

Jos nivel kuitenkin nyrjähtää tai lihas revähtää, muista KKK.

HOITO

Kompressio – Koho – Kylmä

Urheiluvamman omatoiminen ensiapu

1. KOMPRESSIO ELI PURISTUS

Purista vammakohtaa heti käsin (jos voit) tai pyydä apua.



2. KOHOASENTO

Nosta vammautunut raaja tai kehon osa kohoasentoon sydämen yläpuolelle (jos voit) tai pyydä apua.



3. KYLMÄHOITO 20 MINUUTTIA

Sido kylmäpakkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin sukka, pyyhe tms.



Toimi oikein ja nopeasti – minimoi vamman aiheuttamat haitat. Kaikki ensiaputoimet tähtäävät pienempään verenvuotoon vamma-alueen sisällä. Mitä pienempi vuoto, sitä pikaisempi paraneminen.

Urheiluvamman ensihoito 2–3 vrk

Pidä vamma-alueen ympärillä tukevaa, mutta joustavaa sidettä. Huolehdi riittävästä verenkierrosta: raajan normaali väri ja tunto säilyvät. Vältä vammautuneen alueen liikuttelua.

Pidä vammautunutta raajaa kohoasennossa aina kun mahdollista.

Jatka kylmähoitoa useita kertoja päivässä, 15–20 minuuttia kerrallaan. Jätä joustoside eristeeksi: side estää ihon paleltumisen.

Jos kipu ja turvotus ovat voimakkaita, et pysty varaamaan raajalle tai vamma muuten mietittyttä, hakeudu lääkärin vastaanotolle.

Luut, nivelet ja lihakset

• Murtumat ja sijoiltaanmenot

- Tilannetta kannattaa käsitellä luunmurtumana, jos loukkaantuneella on kovia kipuja ja vamman vakavuudesta on epäselvyyttä. Murtumaan liittyy kivun ja turvotuksen lisäksi loukkaantuneen raajan vaikea liikuttaminen sekä raaja saattaa olla vääntyneen näköinen. Jos luu tulee ihosta läpi, kyseessä on avomurtuma, jolloin on infektioriski.

• Käsivamma

- Kohota loukkaantunut käsi ja purista verenvuotokohtaa. Korut tulee poistaa ennen kuin alue alkaa turvota. Sido käsi pehmeällä sidoksella ja tue siteellä kohoasentoon.

• Käsivarren vamma

- Murtuma ranteessa, kyynärvarressa, olkavarressa ja solisluussa, tai olkapään sijoiltaanmeno voi aiheutua esim. kaatumisesta ojennetun käsivarren päälle. Käsivarsi tulee tukea kantositeellä. Pujota kolmioliina käsivarren ja rinnan välistä. Vie liinan etuosa käsivarren yli ja tee solmu terveen käden puolelle. Varmista, ettei liina ole liian kireällä, mittaamalla pulssi ranteesta. Jos urheilija ei pysty taivuttamaan käsivarttaan, saattaa olla kyseessä kyynärpään vaurio, jolloin ei tule käyttää kantosidettä. Tässä tapauksessa kääri pehmusteita nivelen ympärille ja tuo käsivarsi vartaloa vasten.

Luut, nivelet ja lihakset

• Jalkavamma

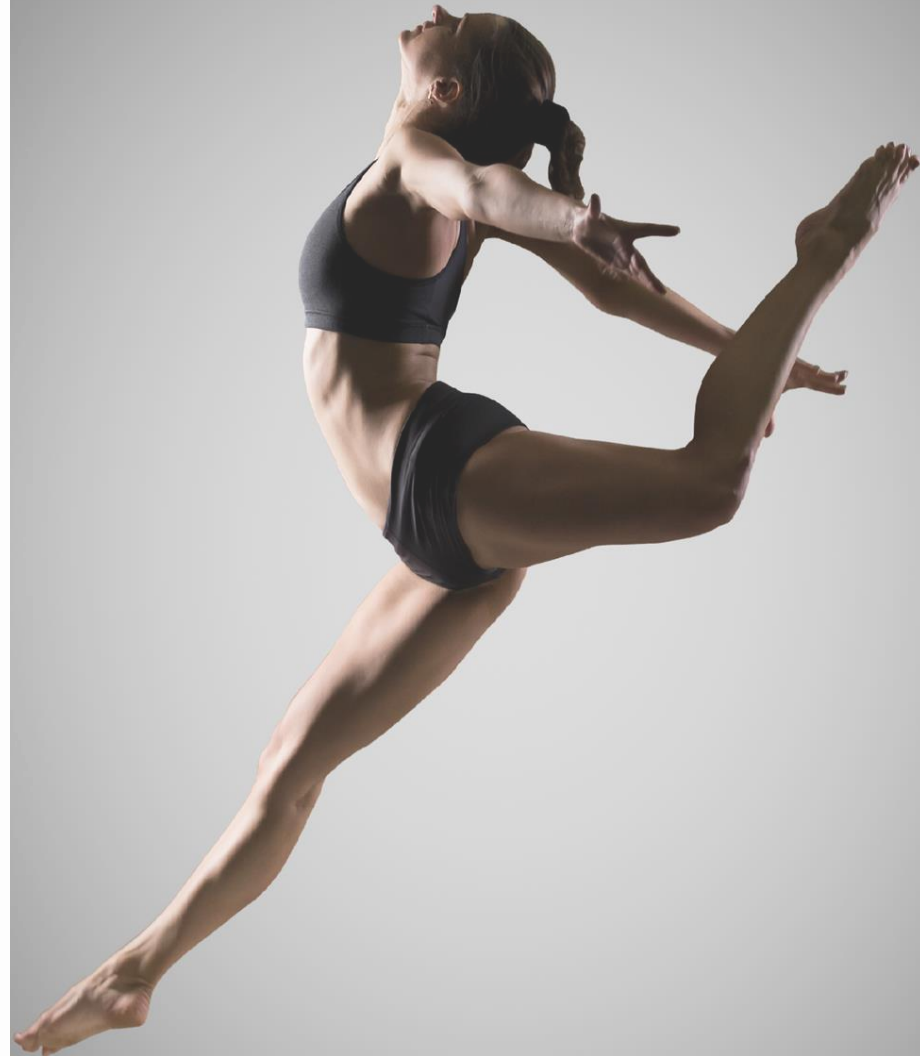
- Vammat reidessä tai pohkeessa voivat olla vaarallisia, sillä murtuma saattaa puhkaista suuren verisuonen ja aiheuttaa vakavan verenvuodon. Jos potilasta tulee liikuttaa, tehdään se vain jos on pakko ja pidetään jalat tuettuina. Jos urheilijalla havaitaan sokin oireita (nopea pulssi, kalpea ja nihkeä iho), pää tulee pitää ylhäällä, mutta jalkoja ei tule kohottaa.
 - Pidä urheilija selinmakuulla vamma jalka suorana ja tuettuna (lisätueksi voi laittaa käärittyjä vaatteita loukkaantuneen jalan molemmin puolin)
 - Soita hätänumeroon 112
 - Jos apu viivästyy tai loukkaantunut tulee siirtää, sido loukkaantunut jalka kiinni terveeseen jalkaan (jalkojen väliin pehmuste, sidokset polvien ja nilkkojen ympärille)

Luut, nivelet ja lihakset

• Selkärankavamma

- Jos urheilija on pudonnut selkä edellä tai korkealta, saattaa olla, että hänellä on sekä selkärankavamma, että päävamma.
 - Älä siirrä loukkaantunutta
 - Tue loukkaantuneen pää ja niska selän linjan suuntaisesti (polvistu loukkaantuneen pään taakse ja aseta kyynärpäät polviesi päälle ja ota vakaasti kiinni loukkaantuneen päästä)
 - Soita hätänumeroon 112 tai lähetä joku hakemaan apua

HUOM. Liikuttaminen saattaa vaurioittaa selkäydintä ja aiheuttaa jopa pysyvän halvautumisen.



Valmentajan muistilista

- **Vastuuhjaaja**

- Suunnittelee tunnit niin, että harrastaminen ryhmissämme on turvallista
- Selvittää, mitä ensiaputarvikkeita koululla on, ja missä niitä säilytetään
- Kertoo apuohjaajille, missä ensiaputarvikkeita säilytetään
- Ilmoittaa valmennuskoordinaattorille, mikäli ensiaputarvikkeissa on puutteita
- Varmistaa etukäteen harjoituspaikan osoitteen (jotta osaa kutsua apua oikeaan paikkaan)
- Varmistaa, että jokaisen urheilijan vanhemman tai läheisen yhteystiedot on itsellä mukana harjoituksissa
- Varmistaa ennen harjoituksia ensiapulaukun saatavuuden
- Voi kertoa urheilijan vanhemmille, että seuralla on ohjeet ohjaajille ja valmentajille ensiapu- ja turvallisuusasioista. Seura myös kouluttaa, kuinka tulee toimia ensiaputilanteissa.



Muistilista harjoitukseen

- Onnettomuuden sattuessa kutsu apua jos harjoituksissa on muita ohjaajia
- Auta loukkaantunutta urheilijaa onnettomuuden vaatimalla tavalla sekä soita/pyydä joku soittamaan 112 tarvittaessa
- Varmista ettei muu ryhmä jää valvomatta
- Jos loukkaantuminen ei ole vakava, mutta vaatii toimenpiteitä, hänet siirretään sivummalle ja soitetaan/hän itse soittaa vanhemmalle
- Vanhemmalle kerrotaan mitä on tapahtunut ja tarvittaessa kehoitetaan käymään näyttämässä vammaa lääkärissä
- Vakavamman vamman sattuessa ohjaaja voi joutua lähtemään urheilijan mukana ambulanssilla, tällöin varmistettava, että muulle ryhmälle jää ohjaaja tai aikuinen valvomaan ja soittamaan vanhemmille, jos harjoituksia ei pystytä jatkamaan
- **Seura ei ole vakuuttanut urheilijoitaan.** Jokaisella on oltava oma tapaturmavakuutus. Kilpailulisensseihin on saatavilla vakuutus.
- Mikäli harjoituksissa tapahtuu suurempi loukkaantuminen ja haluat keskustella tapahtuneesta, ota yhteyttä valmennuskoordinaattoriin.



KUOPION
**REIPPAAN
VOIMISTELIJAT**

Turvallisia harjoituksia!

Ensiapu- ja turvallisuusasioissa
ota yhteyttä seuran
valmennuskoordinaattoriin:

Katariina Keihänen

p. 044 989 4681

valmennuskoordinaattori@krv.fi