KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

Urheiluvammojen ehkäisy ja ensiapu

Liikuntatapaturmat Suomessa

- Liikuntatapaturmat ovat yleistyneet Suomessa viime vuosina
  - Liikuntatapaturmat ovat suurin tapaturmaluokka Suomessa
- Suomessa sattuu vuosittain yli 430 000 liikuntavammaa
  - Suurin osa vammoista voitaisiin ennaltaehkäistä
  - Urheiluvammat ovat usein vakavuudeltaan lieviä, mutta niiden pitkäaikaisseuraukset saattavat olla vakavia
- Nuorille sattuu liikuntavammoja pääasiassa kolmessa eri ympäristössä: urheiluseuratoiminnassa, vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa.
- Liikkuja voi itse vaikuttaa loukkaantumisriskiinsä

Liikkujatyyppi, 2023.

Liikuttavan hyvä

Urheiluvammat

- Yleisimmät akuutit urheiluvammat voimistelussa:
  - Alaraajat: Nilkan nyrjähdys, polven vääntyminen, ristisiteiden repeämät, lihasrevähdykset ja -venähdykset
  - 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

- Sisäisiä eli liikkujasta itsestään johtuvia tekijöitä:
  - ikä, sukupuoli, ruumiinrakenne, aikaisemmat vammat, yleinen terveys, ravitsemus
  - lihasvoima, kestävyyskunto, liikkuvuus, kehonhallinta, yleiset liiketaidot, motoriset kyvyt
  - persoonallisuus, motivaatio, stressinsietokyky, keskittymiskyky, riskinotto, elämänhallinta

- Ulkoisia eli liikuntamuodosta ja olosuhteista johtuvia tekijöitä:
  - liikuntamuoto, liikunnan kokonaismäärä, liikunnan intensiteetti, harjoittelun vaihtelu, kilpailu, lajin säännöt, taktiset tekijät
  - ympäristö, sääolosuhteet, liikunta-alusta, vuodenaika, vuorokaudenaika
  - suojavarusteet ja välineet, jalkineet ja vaatetus
  - ihmisten toiminta, lepo ja uni, ravitsemus

Urheiluvammojen ehkäisy

1. Vammoja ehkäisevä harjoittelu osaksi lasten ja nuorten säännöllistä urheiluharjoittelua
   - Hermo-lihasjärjestelmän aktivoiminen harjoituksen alussa ja sen toiminnan kehittäminen harjoitusten aikana, mielellään aiheeseen koulutetun valmentajan tai fysioterapeutin ohjaamana
   - Lajille tyypillisten vammojen ehkäisy tehokkailla harjoituksilla, kuten tasapaino- ja liikehallintaharjoitukset
2. Suojavarusteet kuntoon
   - Lasten ja nuorten tulisi aina käyttää asianmukaisia ja lajiin sopivia suojavarusteita.
3. Tilat ja ympäristö urheilulle turvalliseksi
   - Liikuntatiloja suunniteltaessa ja rakennettaessa tulee huomioida alustan sopiva kitka ja joustavuus, kaukalon materiaalien joustavuus sekä yleisesti liikkumisympäristön turvallisuus.

Urheiluvammojen ehkäisy

4. Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta
    - Tärkeimpien suojavarusteiden tulee olla pakollisia nuorilla urheilijoilla suuren riskin urheilulajeissa.
    - Urheiluvammojen ehkäisyä koskevan koulutuksen tulee olla pakollista kaikille nuorten urheilijoiden valmentajille.
    - Kilpailujen määrää tulisi tarvittaessa rajoittaa nuorten urheilussa riittävän levon ja palautumisen turvaamiseksi.
5. Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan
    - Huomioi yksilöllinen kasvun ja kehityksen vaihe.
    - Vältä yksipuolista ja toistuvaa kuormitusta.
    - Varmista riittävä lepo, uni ja ravinto.
    - Vältä varhaista erikoistumista yhteen lajiin.
6. Huolellinen kuntoutus vamman jälkeen
    - Vamman sattuessa, varmista huolellinen ja asianmukainen kuntoutus ennen urheiluun paluuta.

Liikuttavan hyvä

Valmentajat ja urheiluseurat

Suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Kehittävä harjoittelu perustuu **terveelliseen ja turvalliseen valmennukseen**

1 Vammojen ehkäisy osaksi säännöllistä harjoittelua
- ympäri vuoden
- 2–3 kertaa viikossa
- 15 minuuttia kerrallaan
- monipuolisesti kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa

2 Suojavarusteet kuntoon

3 Tilat ja ympäristö urheilulle turvalliseksi

4 Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta
- suojavarusteet
- fyysisten kontaktien rajoittaminen
- valmentajien koulutus

5 Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan

6 Huolellinen kuntoutus vamman jälkeen

UKK-instituutti
terveurheilija
PARIPRE Physical activity-related injuries prevention in adolescents
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
Liikuttavan hyvä

Tapaturman sattuessa

- Tapaturman sattuessa, toimi rauhallisesti ja nopeasti
  → Näin voidaan minimoida vamman aiheuttamat haitat
- Tee 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 urheilija on tajuton eikä hengitä, aloita elvytys
- Jos urheilijan henki ei ole vaarassa, tee yksityiskohtaisempi arvio ja tutki loukkaantuminen perusteellisemmin

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

→ Päivystys → Yksityinen lääkäriasema tai julkinen päivystys

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

Liikuttavan hyvä

Tapaturman sattuessa (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 tyrehdyttämistä tulee varmistaa, ettei urheilijalla ole kiireellistä lääkärinhoitoa vaativia päävammoja.
  - Pyydä autettavaa istumaan etukumarassa asennossa. Tällöin veri ei valu nieluun. Paina vuotavaa sierainta tasaisesti nenäluuta vasten 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 infektioriskiä!

Tapaturman sattuessa (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.

Tapaturman sattuessa (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)
- Venähdykset ja revähdykset
  1. Kompressio eli puristus → purista vammakohtaa siteellä, vaatteella, käsin tai muulla lähellä olevalla esineellä
  2. Kohoasento → nosta vammautunut kehon osa kohoasentoon, sydämen yläpuolelle
  3. Kylmähoito → sido kylmäpakkaus vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita ihon ja kylmän väliin vaate suojaamaan ihoa kylmältä.

Tapaturman sattuessa (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
  - Soita hätänumeroon 112 tai lähetä joku hakemaan apua
  - Liikuttaminen saattaa vaurioittaa selkäydintä ja aiheuttaa jopa pysyvän halvautumisen.
- Yleensä selkäkipuoireet ovat lyhytkestoista ja ohimeneviä, eivätkä vaadi erityisiä toimenpiteitä.

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen

P – PROTECT
Suojele
Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.

E – ELEVATE
Kohota
Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.

A – AVOID
Harkitse
Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.

C – COMPRESS
Purista
Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.

E – EDUCATE
Ohjeista
Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

hoito

akuutin vaiheen jälkeen

L – LOAD
Kuormita
Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.

O – OPTIMISM
Pysy positiivisena
Myönteinen asenne edistää paranemista.

V – VASCULARISATION
Tue verenkierron palautumista
Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

E – EXERCISE
Harjoittele
Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää
terveurheilija.fi

terveurheilija® UKK-instituutti Tampereen urheilulääkäriasema

Mukailtu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020:54(2):72-73.

Valmentajan muistilista

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

Muistilista harjoituksiin

- PYSY RAUHALLISENA ☺
- Onnettomuuden sattuessa kutsu apua jos harjoituksissa on muita ohjaajia
  - Varmista, ettei muu ryhmä jää valvomatta
- Auta loukkaantunutta urheilijaa onnettomuuden vaatimalla tavalla sekä soita/pyydä joku soittamaan 112 tarvittaessa
- Jos loukkaantuminen ei ole vakava, mutta vaatii toimenpiteitä, hänet siirretään sivummalle ja soita/hän itse soittaa vanhemmalle
  - Vanhemmalle kerrotaan mitä on tapahtunut ja tarvittaessa kehotetaan 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.

Turvallisia harjoituksia! ☺

- Tukea, neuvoja ja apua voit saada ottamalla yhteyttä valmennuskoordinaattoriin:
  - valmennuskoordinaattori@krv.fi
  - p. 044 989 4681

- Valmentajalla on ratkaiseva rooli etenkin nuoren urheilijan vammojen ehkäisyssä ja urheilijan terveenä pysymisessä.

- Mikäli harjoituksissa tapahtuu suurempi loukkaantuminen ja haluat keskustella tapahtuneesta, ota yhteyttä valmennuskoordinaattoriin.

LIIKUTTAVAN HYVÄ

KRV 1906