

## Skadetyper - Idrott

- Vävnadsskador
- Skallskador



2

## Vävnadsskador

- Blödning
- Svullnad – Inflammation
- Smärta

3

# Vävnadsskador

Omhändertagande enligt: PRICE

**P** = Protection/Pressure (skydda, tryck)  
**R** = Rest (vila)  
**I** = Ice (is)  
**C** = Compression (kompression)  
**E** = Elevation (högläge)



4

# Vävnadsskador

Protection/Pressure (Skydda, Tryck):

- Undvik ytterligare skada
- Handtryck eller Tryckförband



5

## Vävnadsskador

### Rest (vila):

- Stilla läge i akuta skedet.
- Stillhet 6-8 minuter, helst 15-20 minuter.
- Efter något dygn direkt skadligt.

6

## Vävnadsskador

### Ice (is):

- Begränsad effekt på blodflödet med kylpåsar
- God smärtstillande effekt

7

## Vävnadsskador

### Compression (kompression):

- Tryckförband effektivast mot blödning.
- Dauerbinda, så snabbt och så hårt som möjligt i 15 minuter. Sedan lösare.
- Kontinuerligt två dygn.
- Ytterligare två dygn dagtid.

8

## Vävnadsskador

### Elevation (högläge):

- Generellt sett bra även i det akuta skedet, dock inte nödvändigt.
- Svullnad utvecklas gradvis - fördel högläge.

9

## Vävnadsskador

### Akut omhändertagande:

1. Linda hårt med elastisk binda. Kylpåse i strumpa under bindan. Låt sitta 15-20 min. Högläge.
2. Ta bort kylpåsen, linda efter några minuter lite mindre hårt.
3. Linda hårt igen, ny kylpåse. Använd kylpåse var 30 minut i ca 2-3 timmar.
4. Ta av lindan så att delen får blod igen
5. Efter ett par timmar, byt kylpåsen mot en tryckkudde, och linda hårt.
6. Alternera under resten av 24 timmar, linda hårt, linda löst, även under natten, då trycket skall vara medelhårt.

10

## Vävnadsskador

### Rehabilitering:

- Påbörjas oftast efter ett par dagar.
- Kiropraktor, Naprapat, Massageterapeut och Sjukgymnaster.
- Återgång till idrottande när svullnaden är borta samt fyra kriterier är uppfyllda:
  1. **Full rörlighet**
  2. **Full styrka**
  3. **Full balans**
  4. **Smärtfri.**

11

## Hjärnskakning

Symtom:

- Förlust av medvetande
- Minneslucka
- Desorientering i tid och rum
- Huvudvärk
- Yrsel
- Illamående.

12

## Hjärnskakning

Frågeställning:

- Var den skadade medvetslös? Ja Nej
- Hade den skadade kramper? Ja Nej
- Hade den skadade balansproblem? Ja Nej

13

## Hjärnskakning

Frågeexempel till drabbad:

- På vilken plats/spelplan är vi?
- Vilken period eller halvlek är det?
- Vem gjorde mål senast?
- Vilket lag spelade vi mot senast?
- Vann vi senaste matchen?

14

## Hjärnskakning

Akut omhändertagande:

- Medvetslöshet? – ABC (andning, blödning, cirkulation)
- Obs-halsrygg. Alltid manuell fixering om medvetslöshet.
- Avbryt pågående aktivitet. Även vid s.k. stjärnsmäll ("Bell ringer").
- Förflyttning till lugn miljö (t ex omklädningsrummet).
- Under uppsikt
- Ev hemgång.
- Om medvetslöshet eller längre tids amnesi - till närmaste akutmottagning för att utesluta blödning i huvudet .

15

## Hjärnskakning

### Fortsatt omhändertagande:

- Observation närmaste timmarna.
- Tillstöter sänkt medvetandegrad, neurologiska bortfallssymtom, tilltagande huvudvärk, kräkningar, förvirring eller kramper ska idrottsutövaren snarast föras till sjukhus för vidare observation och utredning.

16

## Hjärnskakning

### Rehabilitering:

- **Hjärntrappa i 24-timmarssteg:**
- **Steg 1 – hjärnvila.**
- **Steg 2 – lätt aerob träning.**
- **Steg 3 – grenspecifik individuell träning.**
- **Steg 4 – grenspecifik träning utan kroppskontakt.**
- **Steg 5 – grenspecifik träning med full kroppskontakt.**
- **Steg 6 – återgång till match och tävling.**

17



## FÖRSTA HJÄLPEN

- S** = Säkerhet
- A** = Andning
- B** = Blödning
- C** = Cirkulation
- D** = Disability (medvetandegrad)
- E** = Exposure (exponering)

18

## S = Säkerhet

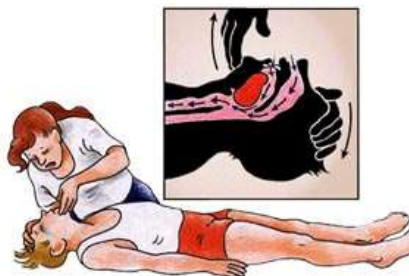
- Överblicka
- Egen Säkerhet.
- Varna.
- Säkra annars Flytta
- Omfattande pulsåderblödningar.



19

## A = Andning

- Fria luftvägar (Nackskada?)
- Se, Lyssna, Känn
- Bedömning
- Ev andningshjälp



Norrbottnens  
Idrottsförbund  
Riksidrottsförbundets Distriktsorganisation

15 *Praxis hjälper i livet*

**SISU**  
Idrottsutbildarna

20

## B = Blödning

- Blödning
- Brännskada
- Puls
- Bedömning



Norrbottnens  
Idrottsförbund  
Riksidrottsförbundets Distriktsorganisation

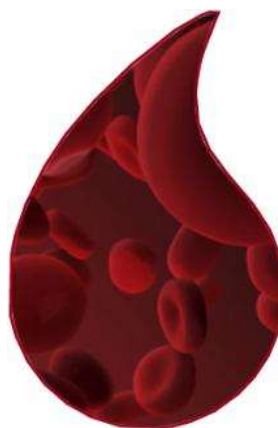
15 *Praxis hjälper i livet*

**SISU**  
Idrottsutbildarna

21

## C = Cirkulationssvikt

- Andningsfrekvens
- Pulsstegring
- Hudfärg
- Törst
- Oro
- ÅTGÄRDER



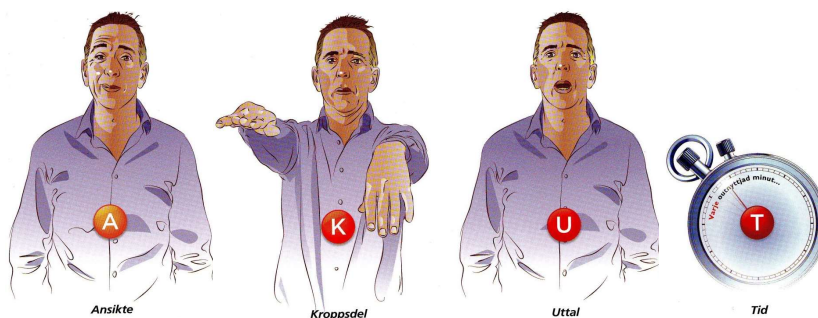
Norrbottens  
Idrottsförbund  
Riksidrottsförbundets Distriktsorganisation

150 år Svenska Idrottsförbundet 1896-2021

SISU  
Idrottsutbildarna

22

## D = Disability (medvetandegrad)



Norrbottens  
Idrottsförbund  
Riksidrottsförbundets Distriktsorganisation

150 år Svenska Idrottsförbundet 1896-2021

SISU  
Idrottsutbildarna

23

## E = Expose (exponering)

- Miljöpåverkan
- Helkroppundersökning



24

## ”Liv går före lem”

- S dödar före A
- A dödar före B
- B dödar före C
- C dödar före D
- D dödar före E



Gå inte vidare till nästa bokstav innan  
du är klar med den föregående.

25

## Alarmering

- Vem som ringer?
- Varifrån du ringer?
- Vad som har hänt?
- Var det har hänt?
- Hur många drabbade?
- Kvar inuti?
- Faror?

The logo for SOS112, featuring a white telephone handset icon inside a red square, followed by the text "SOS112" in a bold, white, sans-serif font on a red background.

Norrbottens  
Idrottsförbund  
Riksidrottsförbundets Distriktsorganisation

 Pöytäkirja

 SISU  
Idrottsutbildarna