

Førstehjelp ved akutte skader

Ved skader på kamp eller trening vil utøver få akuttbehandling av treneren. Ved større skader (for eksempel en kraftig ankelovertråkk) så er det viktig at behandlingen fortsetter hjemme hele det første døgnet. Prinsippet for behandling av akutte skader kalles PRICE-prinsippet. Last ned video av PRICE-prinsippet [her](#)

Jeg anbefaler alle å ha kompresjonsbandasje og flergangsispose hjemme, kjøpes på apotek.

Protection. Det er viktig å beskytte skadestedet og den skadede for å unngå ytterligere skade, f. eks bruk av krykker eller fatle for å avlaste det skadede området

Rest. Å holde skadestedet i ro er svært viktig, spesielt de første 24-48 timene etter at skaden er oppstått. Hvis man fortsetter aktiviteten vil man forverre skaden. Ved mindre skader er det mange som fortsetter treningen eller konkurransen etter å ha behandlet skaden med litt is. Dette kan føre til et lengre treningsopphold fordi skaden vil forverre seg etterpå. Større skader vil føre til så stor smerte og funksjonsnedsettelse at fortsatt aktivitet vil være umulig.

Ice. Nedkjøling virker først og fremst smertedempende. Ved å redusere temperaturen på skadestedet kan også blødningen bli mindre, men forskningen på feltet viser isposen ikke har særlig effekt. Man kan bruke knust is, kjølepakninger eller frosne grønnsaker til dette. Effekten av nedkjølingen minsker i løpet av 30 minutter og bør skiftes ut. Nedkjølingen kan fjernes noen minutter, men i løpet av de første to til tre timene bør skadestedet kjøles ned mer eller mindre kontinuerlig ved store skader. Helst bør nedkjølingen fortsette (30 minutter hver 2.-3. time) hele det første døgnet.

Compression. Kompresjon på skadestedet utføres ved å legge på en elastisk bandasje. Det er svært viktig med kompresjon i forbindelse med nedkjøling. Kompresjonen gjør at blodårene på skadestedet blir presset sammen slik at blødningen og hevelsen reduseres. Inflammasjonen blir mindre, og skadetiden reduseres. Bandasjen skal ligge fast på, men ikke for stramt. Kompresjonen bør vare lenger en nedkjøling (24-72 timer). Når vi avslutter nedkjølingen skal den elastiske bandasjen fortsatt ligge på. Teip skal ikke brukes som kompresjon ved akutte skader.

Elevation. Elevasjon av skadestedet, betyr å heve det skadede området over hjertehøyde. Elevasjon bidrar også til at skadestedet holdes i ro. Begge deler reduserer hevelsen.

Kontakt:

Niclas Lundmark
niclas@dtklinikk.no
901 99 197



DRØBAK TVERRFAGLIGE
KLINIKK