

Akut omhändertagande & idrottsskador

Viktoria Karlsson
Leg. Fysioterapeut
Västerås Irsta

Om mig

- Dalkulla och Fysioterapeut sedan 2008
- Fysioterapeut för Västerås Irsta damlag sedan 9 år
- Fysioterapeut åt svenska J19-dam handboll
- Certifierad idrottsfysioterapeut
- Magister i idrottsmedicin & pågående specialistutbildning med inriktning idrottsmedicin.
- Fd handbollsspelare med en historia om skador



Förväntningar

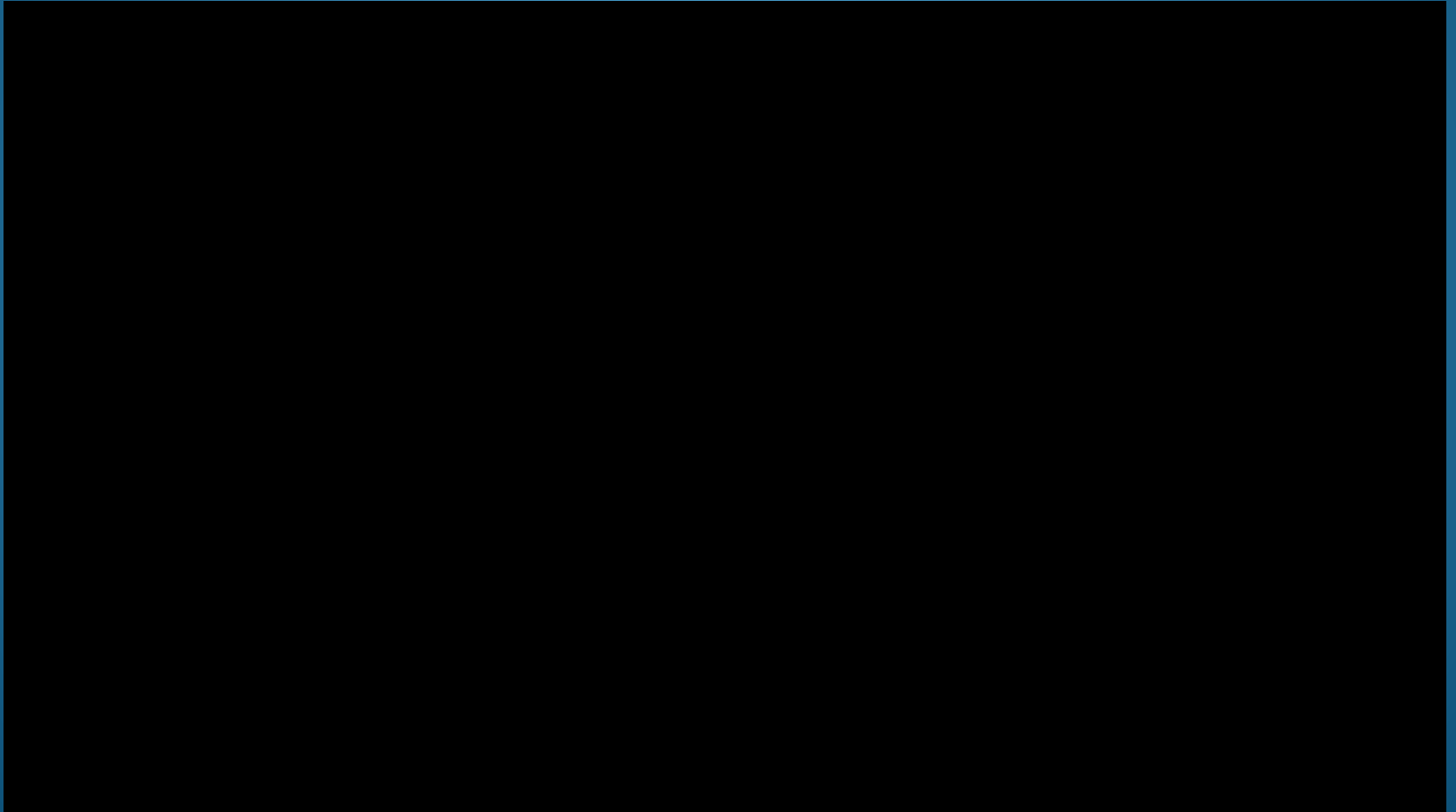
- Era förväntningar på kvällen?
- Erfarenheter/ vad stöter ni på?
- Vilka redskap har ni sedan tidigare?



Mål för dagen

- Teoretisk kunna principerna för akut omhändertagande enligt POLICE
- Praktiskt känna mig säker på att linda en akut idrottsskada.

Vad händer, vad gör du???



- 17 % som söker till akutmottagningarna är idrottsskador.

Viktigt med en första insats!!!!

P-O-L-I-C-E



P= PRESSURE



O= OPTIMAL

L= LOADING

I = ICE



C= COMPRESSION



E= ELEVATION



Fotledsskada

- Akuta fotledsskador utgör nästan 10 % av alla akuta skador som behandlas av läkare.
- Ligamentskador i foten är dessutom den klart vanligaste idrottsskadan.
- Vid skada på unga aktiva individer vid löpning, hopp eller fall skadas oftast ligamentet på utsidan av foten (FTA-ligamentet).



Foten

- Fötterna innehåller 66 leder, 214 ligament, 38 muskler och senor.
- 26 stycken ben



Stukad fot/praktisk träning



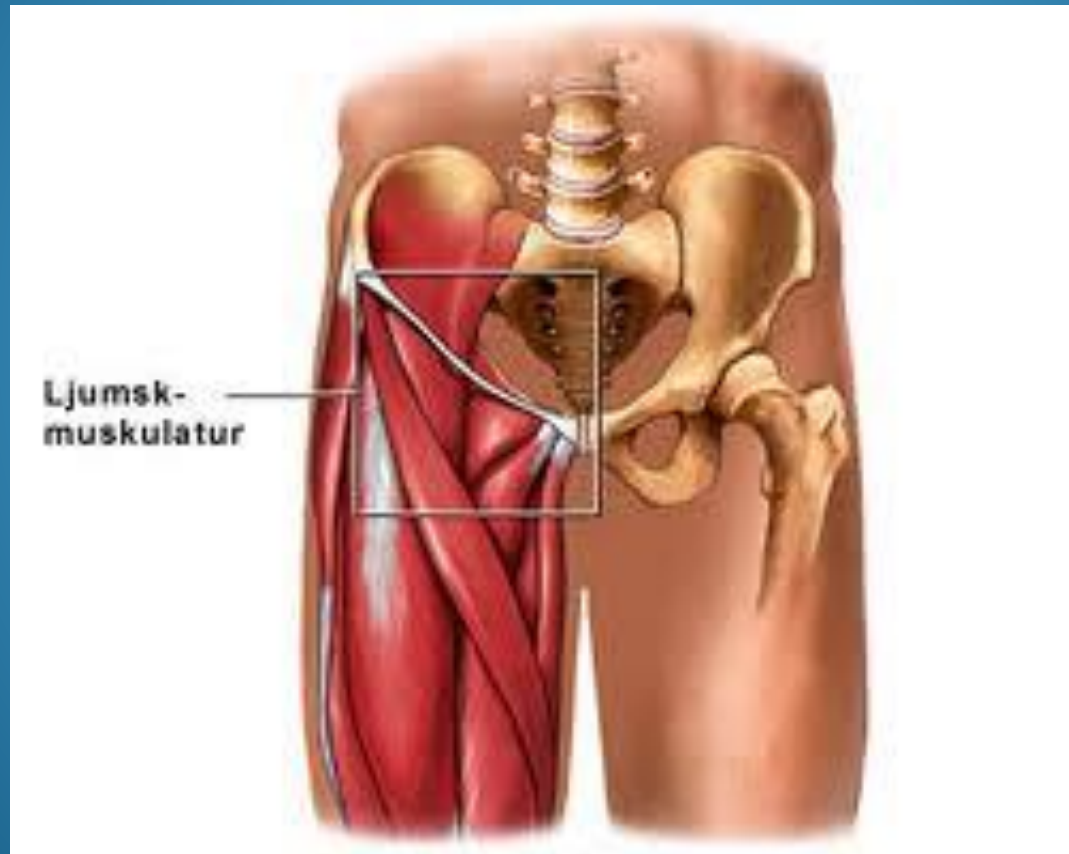
Strategi för behandling av fot- och underbensskador

- Optimalt ställd korrekt diagnos - klinik
- Tidig start rehabilitering – tejpning underlättar
- Normalisera vävnadstolerans
- Rörlighet – balans- koordination- styrka
- Funktionell träning
- Uthållighet – central /lokal
- Stegra intensitet, hastighet och svårighetsgrad

Bristning lår



Lindning av lumske



Tejpning och kompressionsförband vid idrottsskada

Kompressionsförband vid akut lumskada, muskelbristning eller sträckning i muskulaturen; höftböjarmuskel, lårets insida eller nedre bukmuskulaturen.

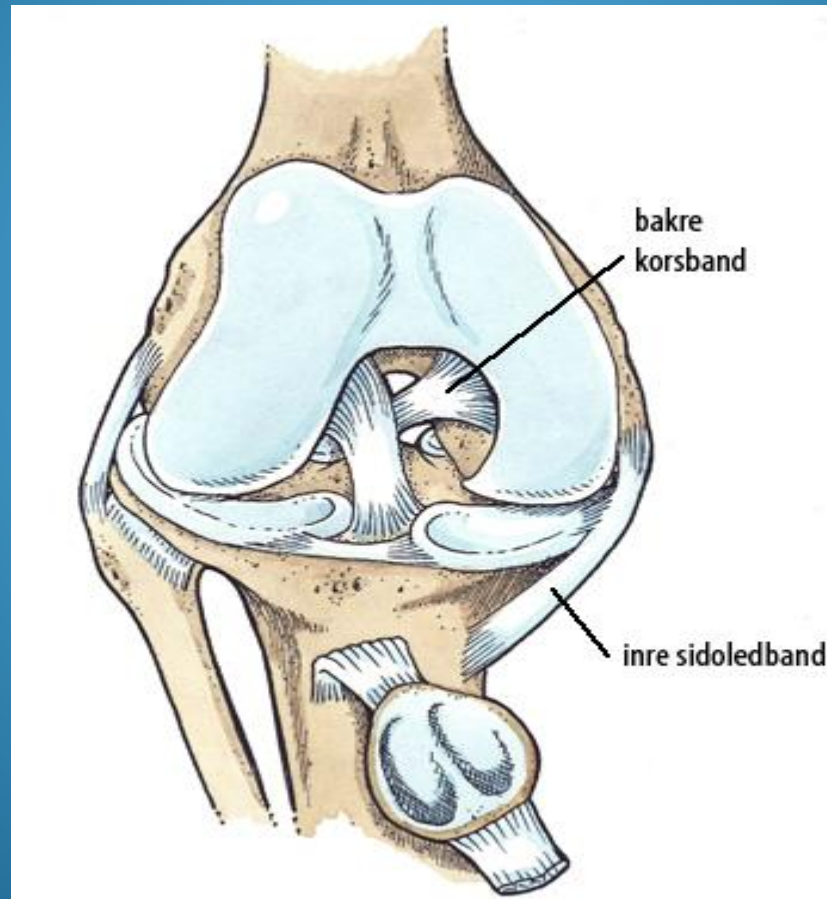


Börja med att lägg förbandet två varv om midjan i nivå med höftbenskamen. Fortsätt med kompressionsförbandet under benkläder.



Lägg på förbandet från insidan av låret nedåt så långt som det räcker.

Knäskada

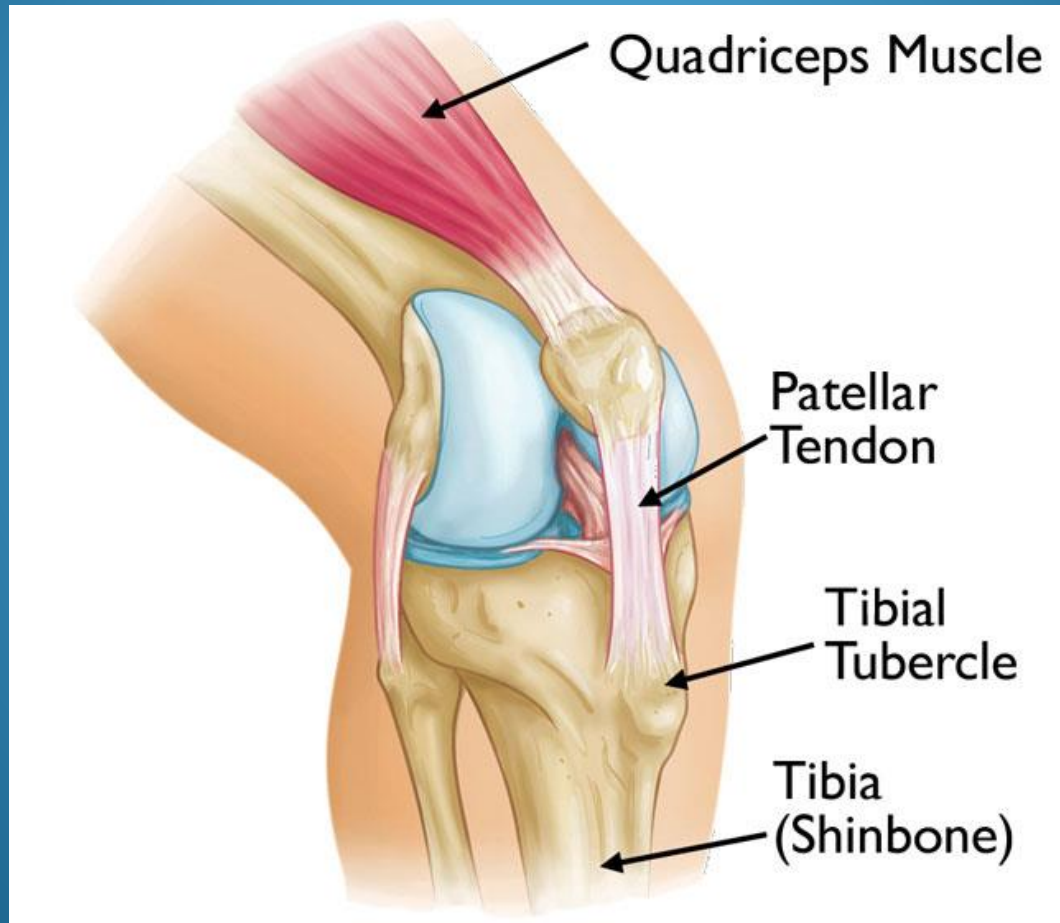


Knäskador

- Akuta knäskador utgör ca 5 % av alla akuta skador som behandlas hos läkare och vid akutmottagningar.
- Meniskrupturer och främre korsbandsskador vanligast.
- Vid svullnad och svårt att belasta sök vård



Mb. schlatter



Hjärnskakning

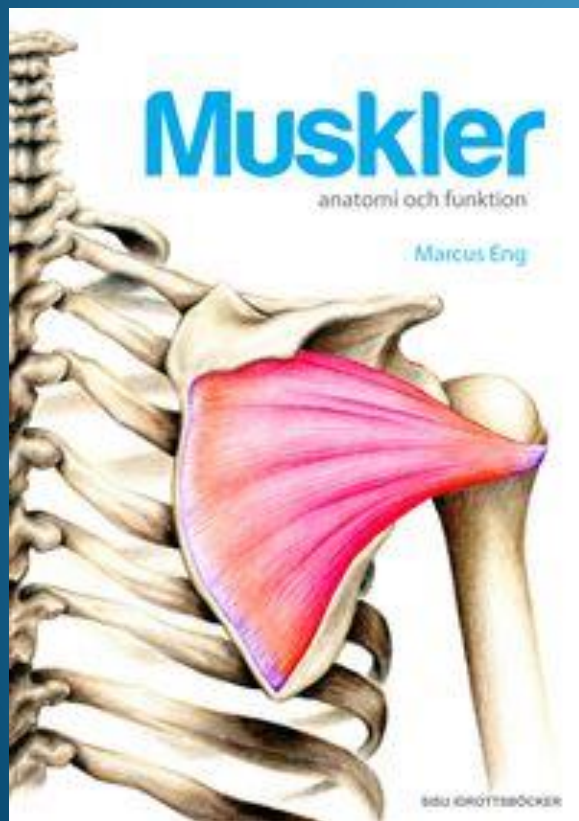
- Avbryt pågående aktivitet. Även vid vad som kan uppfattas som lättare våld mot huvudet.
- Spelaren förflyttas sedan till omklädningsrummet för observation.
- Om den skadade har varit medvetslös eller har en längre minneslucka bör han/hon sändas till närmaste akutmottagning.
- Rehabilitering, Hjärntrappan



Lagtävling



Litteraturtips



Tejpning praktik

- Fingertejpning/spiraltejpning
- Fotledstukning
- Schlatter
- Tumtejpning/handled

Fingerledstejpning

PENTTIS
IDROTSSKADOR & SJUKGYMNASTIK

Tecknat av
Jessica Ekström

 Stabiliserande tejpning av fingerled.



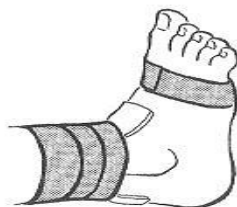
- 1 Dela tejpens i 2 eller 3 delar beroende på fingrets storlek / omfång. Lägg en tejprensa som en spiral över den skadade leden.
- 2 Lägg nästa tejprensa i motsatt riktning så att det blir två spiraler som korsar varandra.
- 3 Avsluta med att lägga besänkare i båda ändarna. Undvik att få tejpens stopp mot insidan av fingret.

Fotledstejpning

Stödtejpning av fotledens in- respektive utsida vid fotledsdistorsion



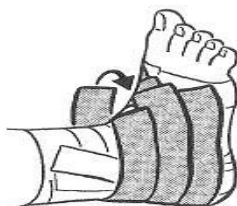
1 Förbered genom att skydda huden med tejpunderlag och /eller skavsårspaltor



2 Lägg 3 ankare cirkulärt runt underbenet. Lägg ett ankare runt framfoten. Undvik tejpning i fotvalvet. Se till att foten är i neutral ställning.



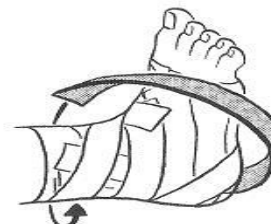
3 Lägg 3 tejp-remsor från insidan av fotleden mot utsidan över yttre fotknölen som stigbyglar. Remsorna skall korsa varandra.



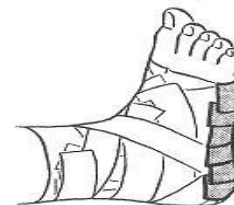
4 Fortsätt med att lägga tejp-remsor från det främre ankaret runt hälen till fotens utsida. Lägg tejp så att hela foten är täckt. Glipor och hålrum kan orsaka skavsår.



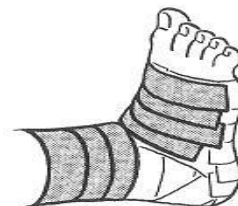
5 Fortsätt med att lägga en tejp-remsa som en halv åtta med start på hälbenets insida upp mot underbenet.



6 Lägg nästa tejp-remsa som en halv åtta med start på hälbenets utsida upp mot underbenet.



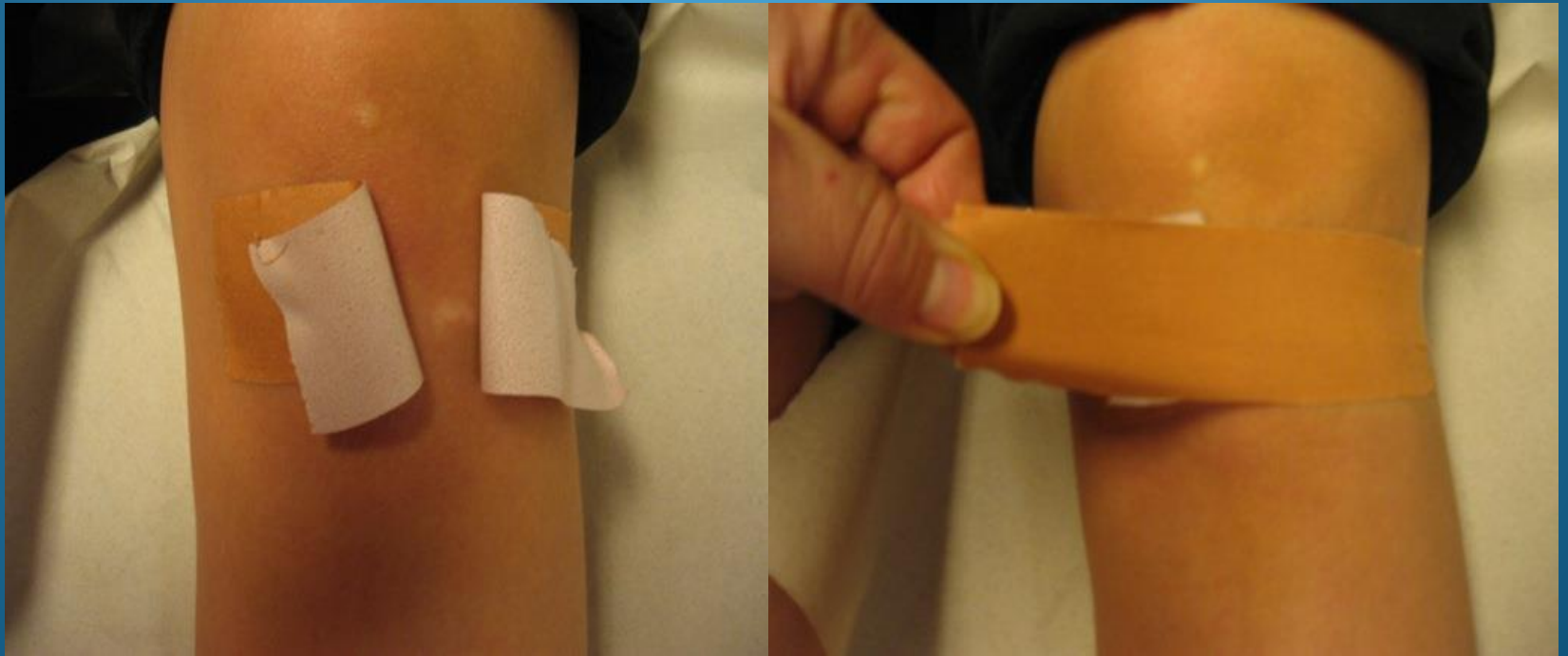
7 Avsluta med låsankare hela vägen fram på foten. Lägg tejp-remsor från undersidan av framfoten.



8 Lägg tejp-remsor från översidan av framfoten. Undvik cirkulär rundtejpning på framfoten för att slippa krampkänsla. Lägg låsankare runt underbenet.

Schlatter

Dra tejpens från utsidan och inåt

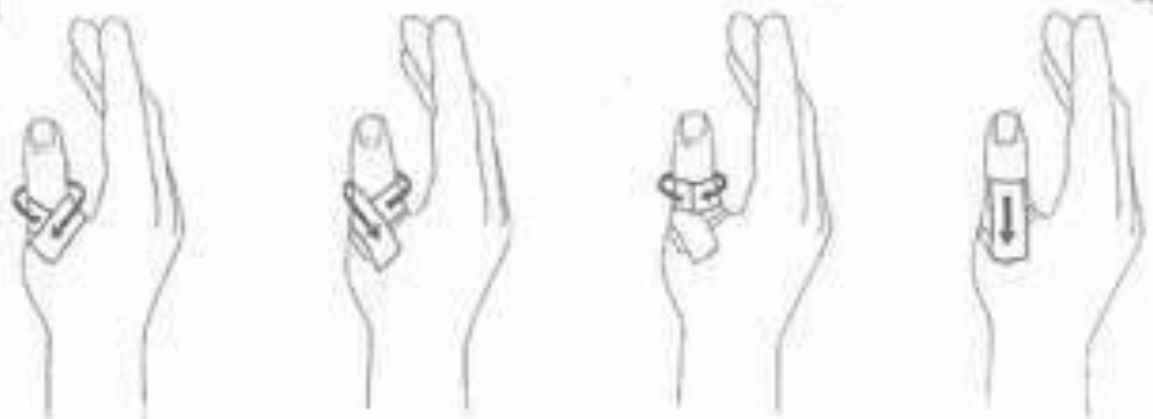


Tumtejpning

PENTTIS
IDROTSSKADOR & SJUKGYMNASTIK

 Stabiliserande tejpning av tummen Enkel stödtejpning.

Tecknat av
Jessica Ekström



- 1 Lägga en kört tejp-slinga över tumleden.
- 2 Lägga ännu en tejp-slinga i kors med den förra över tumleden.
- 3 Lägga låsankare runt tummen.
- 4 Avsluta med ett vertikalt låsankare.

Till nästa gång

- Träningskläder
- Ladda ner följande appar
- Get Set, Knäkontroll



TACK FÖR IDAG!!

