

# ENSIAPUOPAS

muodostelmaluistelijoille, valmentajille ja  
huoltajille



## SISÄLLYS

Mitä ensiapu on?.....	4
Milloin ja miten soitan 112?.....	5
Akuutti 24h-neuvonta Päijät-Hämeen alueella.....	6
Tajuttoman luistelijan seuranta.....	7
Elvytys.....	10
Aivotärähdys.....	12
Haava.....	14
Venähdys, revähdys ja nyrjähdys.....	15
Sijoiltaan mennyt nivel.....	18
Umpimurtuma.....	19
Avomurtuma.....	20
Rasitusmurtuma.....	21
Ensiapulaukun tarvikelista.....	22
Joukkueen puhelinnumeroita.....	24



## MITÄ ENSIAPU ON?

Tämä ensiapuopas on tehty yhteistyössä Lahden Taitoluistelijat ry:n kanssa ja Lahden Ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyönä keväällä 2012.

Oppaan tavoitteena on antaa tietoa luisteliijoille, valmentajille ja huoltajille, siitä kuinka toimia ensiaputilanteissa. Oppaaseen on koottu tärkeimmät muodostelmaluistelussa sattuvat tapaturmat ja niiden ensiapuohjeet.

Opas on tarkoitettu säilytettäväksi ensiapulaukussa, jotta sitä voidaan käyttää apuna ensiaputilanteissa.

Susanna Sintonen

Toukokuu 2012

Ensiapu on tapahtumapaikalla maallikon antamaa apua loukkaantuneelle tai sairastuneelle. Hätäensiapulla tarkoitetaan henkeä pelastavia toimia, jolla pyritään turvaamaan loukkaantuneen peruselintoiminnot ja estämään tilan paheneminen. Hätäensiapuun kuuluu tajunnan, hengityksen ja verenkierron seuraaminen ja hengitysteiden auki pitäminen, tajuttoman potilaan ensiapu, elvytys ja suurten verenvuotojen tyrehdyttäminen.

Tapaturman sattuessa tee tilannearvio nopeasti. Tilannearvio käsittää mitä on tapahtunut, missä on tapahtunut, monta autettavaa on, mikä heidän tilansa ja oireet, avun hälyttäminen ja ensiavun antaminen autettaville.

Hätätilanteessa soita 112 mahdollisimman nopeasti ja toimi hätäkeskuksen ohjeiden mukaan.

# MITEN JA MILLOIN SOITAN 112?

## Soita 112, jos potilaalla on;

- kova rintakipu
- hengitysvaikeus
- halvausoire
- kouristuskohtaus
- tajuttomuus
- vaikea tapaturma

## Miten soitetaan 112?

Jos mahdollista apua tarvitseva soittaa itse.

Kerro, mitä on tapahtunut.

Kerro tarkka osoite ja paikkakunta, pyri selvittämään ne ennen puhelua.

Yritä pysyä rauhallisena ja vastaa selkeästi sinulle esitettyihin kysymyksiin.

Toimi annettujen ohjeiden mukaan.

Lopeta puhelu vasta luvan saatuasi. Pidä linja vapaana, hätäkeskus päivystäjä tai kohteeseen saapuva auttaja voi tarvita lisätietoja tapahtuneesta.

Älä jätä autettavaa yksin.

Järjestä kohteeseen opastus, jos mahdollista.

# AKUUTTI 24h/vrk

## Päijät-Hämeen alueella toimiva yhteispäivystys Akuutti 24

on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat kiireellistä hoito äkillisen sairastumisen, vamman tai pitkäaikaisen sairauden pahenemisen vuoksi.

## Akuutti 24- neuvonta 24h/vrk

PUH: 03-819 2385

ota yhteyttä akuutti 24-päivystykseen

- tapaturmainen vamma
- runsaasti vuotava haava
- näköhäiriöitä
- äkillisesti alkanut sekavuus ja /tai voimakas päänsärky
- hengenahdistusta
- allerginen reaktio
- paheneva vatsakipu
- voimakas selkäkipu
- vaikea hammastapaturma tai hammassairaus

Jos sairautesi tai vamma ei tarvitse päivystyshoitoa, saat kotihoito-ohjeet ja tarvittaessa ohjauksen omalle terveysasemalle sen aukiolo aikana.

# TAJUTTOMAN LUISTELIJAN SEURANTA

”Luistelija kaatui jäällä, löi päänsä ja ei ollut enää heräteltävissä”

## Toimi näin;

Herättele luistelijaa puhuttelemalla kovaan ääneen ja ravistelemalla.

## Jos luistelija ei herää...

Soita 112 ja noudata hätäkeskuksen annettuja ohjeita.

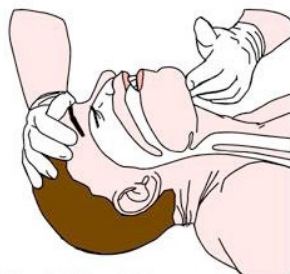
Selvitä hengittääkö luistelija.

Nosta luistelijan leukaa yläviisto asentoon, jotta ilmatiet on avoimena. (KUVA 1.)

Tarkista onko hengittämisen merkkejä havaittavissa;

- liikkuko rintakehä
- tuntuuko ilmavirta poskelle
- onko hengitys normaalia

**Jos luistelija hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon**  
(KUVA 2. s. 8)



© Elvytys Käypä hoito -työryhmä

KUVA 1.

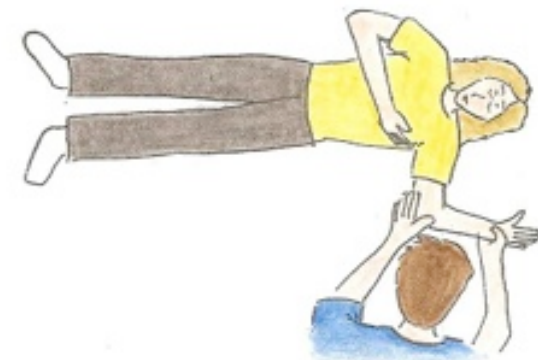
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

# TAJUTTOMAN HOITO (Kylkiasento)

KUVA 2. Kylkiasento vasemmalle

Kuva 1.

Laita oikea käsi rinnan päälle ja vasen käsi luistelijan sivulle.



Kuva 2.

Laita oikea jalka koukkuun. Ota luistelijan lantiosta ja olkapäästä kiinni ja käännä hänet kylkiasentoon.



Kuva 3.

Varmista, että oikea käsi on posken alla, vasen käsi 90° asteen kulmassa sivulla ja pään asento hieman yläviistoon, että hengitystiet ovat avoimena. Pidä huolta, että luistelija pysyy kylkiasennossa.



# LUISTELIJAN TARKKAILEMINEN

Kylkiasennon jälkeen voit tarkkailla luistelijan verenkiertoa ja hengitystä.

**Hengitys;** Tarkasta, että luistelijä hengittää normaalisti

**Pulssi;** Voit mitata luistelijan pulssin ranteesta (KUVA 3.) tai kaulalta (KUVA 4.)



KUVA 3.  
Tunnustelupaikka on ranteen sisäpuolelta, peukalon puolelta.  
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)



KUVA 4.  
Tunnustelupaikka on kaulalta, aatamin omenan vierestä.  
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

# ELVYTYS

**Jos luistelijä ei hengitä normaalisti, aloita elvytys.**

**SOITA 112**

## ELVYTYSOHJE

Laita oma kätesi tyviosa luistelijan rintalastan keskelle ja toinen käsi toisen käden päälle (KUVA 5.)

Pidä kädet suorina ja hartiat elvytettävän henkilön rintakehän yläpuolella.



KUVA 5. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Aloita 30 painalluksella. Painelun tulee olla mäntämäistä ja painelutaajuus 100x minuutissa.

30 painalluksen jälkeen, nosta luistelijan leukaa yläviisto asentoon, jotta ilmatiet on avoimena.

Jatka puhaltamalla 2 rauhallista, sekunnin kestävää puhallusta. Tarkista, että rintakehä nousee ja laskee puhalluksien yhteydessä.

Jatka niin kauan kun ensihoitohenkilöstö saapuu paikalle ja antaa luvan lopettaa.

# ELVYTYSKAAVIO

# AIVOTÄRÄHDYS

KUVA 6.



**Aivotärähdyksen** = Pään kohdistunut isku aiheuttaa aivojen toiminnan häiriön

*” Luistelimme alkuveryttely blokkia ja juuri ennen takasivun kantakäännöstä kompastuin omien luistimien piikkeihin ja kaaduin. Heräsin jonkin ajan kuluttua ja kuulin huoltajalta, että valmentaja oli ottanut luistimistani kiinni ja raahannut minut valmentajan koppiin. Olin kuulemma lyönyt pääni jäähän ja menettänyt tajuntani.”*

## Toimi näin;

- SIRRÄ luistelija vaarattomaan ja lämpimään paikkaan
- Kirjaa tapahtuma-aika ylös
- Jos luistelija tajuton; käännä hänet kylkiasentoon (KUVA 2, sivu 8)
- Soita 112
- Tarkkaile luistelijan vointia ja tajunnan tilaa
- Luistelijan herätessä, kysy häneltä
  - Miten hän voi? Onko hänellä kipuja?
  - Missä hän on tällä hetkellä?
  - Mikä viikon päivä tänään on?
  - Muistaako hän tapahtumaa?
- Kääri kylmäpussi pyyhkeeseen ja paina kylmäpussilla ”kipu-/kuhmu” kohtaan 10-15 minuutin ajan
- Tarkkaile ”kipu-/kuhmu” kohtaa, ettei kylmety liikaa.

# AIVOTÄRÄHDYS

## Milloin lääkäriin?

Jos luistelija on mennyt tajuttomaksi tai ei muista tapahtumaa, on syytä mennä lääkäriin tarkastettavaksi vakavien vammojen poissulkemiseksi.

Jos ei ilmene tajunnanhäiriöitä voidaan luistelijaa hoitaa kotona. Kotona on oltava paikalla toinen henkilö, joka voi tarkkailla mahdollisia tajunnantason muutoksia.

## AIVOTÄRÄHDYKSEN KOTIHOITO-OHJE

Lieviin oireisiin voi kuulua

- päänsärkyä
- pahoinvointia
- huimausta
- muistin epävarmuutta
- väsymystä

Särkyyn voi tarvittaessa käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä (esimerkiksi parasetamolia). Seuraavien vuorokausien aikana kannattaa välttää kovaa fyysistä rasitusta.

Yöunen aikana on aivotärähdyksen saanutta syytä herätellä muutaman tunnin välein tajunnantason tarkistamiseksi.

## Milloin lääkäriin?

Mikäli aivotärähdyksen saaneella ilmaantuu tajunnantason häiriöitä, sekavuutta tai voimakasta oksentelua tai päänsärkyä, on hänet toimitettava välittömästi lähimpään sairaalaan.

# HAAVA

*”Luistelimme pyramidi-muodostelmassa ja teimme parin kanssa vaakapiruettia. Yht’äkkiä kuului kiljahdus. Luistimeni terä oli osunut vieressä luistelleen tytön käteen. Siitä vuoti kamalasti verta.”*

## Toimi näin;

Ota ylimääräiset vaatteet pois haavan päältä ja aseta potilas makuuasentoon.

Puhdista haava puhtaalla juoksevalla vedellä tai puhdistusaineella.

Jos haava on pieni, laita siihen laastari, haavaliimaa tai perhosteippi, jotta haavan reunat pysyvät yhdessä

Paina isompaa haavaa puhtailla haavalapuilla.

Laita haavan kohdalle puristava painesidos ja nosta raaja ylös (KUVA 7).

Painesiteen tekemisessä voit käyttää toista siderullaa.

Aseta paino haavan suuntaisesti.

## Milloin lääkäriin?

Syvämmät kuin pintanaarmut ja yli 2 cm pituiset haavat on syytä käydä näyttämässä lääkärissä ja tarvittaessa haavaan laitetaan ompeleet. Arpikudos jää silloin minimaaliseksi.



KUVA 7. Paineside käteen

## VENÄHDYS, REVÄHDYS JA NYRJÄHDYS

*” Alkuveryttelyssä olin juoksemassa rappusia ylös ja alas lämmittellessäni lihaksia. Astuin harhaan rappusissa ja nilkkaani sattui. Nilkka turposi. Pystyin kuitenkin astuamaan jalalla.”*

*” Parin kanssa harjoiteltiin pitkää yhden jalan askelsarjaa. Harjoituksessa oli nopeita käännöksiä, joissa mentiin eteen- ja taaksepäin. Yht’äkkiä kuului rusahdus ja jalkani lähti alta. Polveen tuli kova kipu, turvotus ja polveen kerääntyi nestettä. Polvi oli jäykkä, eikä voinut liikuttaa ollenkaan.”*

**VENÄHDYS:** Lihasten ja nivelsiteiden venyminen, mutta ei repeytyminen

**REVÄHDYS:** Lihaksen repeytyminen

**NYRJÄHDYS:** Nivelsiteiden repeytyminen

## 3K-HOITO

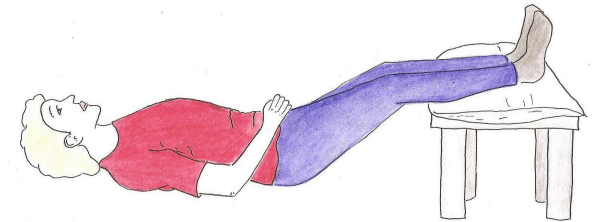
3K tarkoittaa Kohoasentoa, Kylmää ja Kompressiota (puristusta)

3K-hoidolla pyritään ehkäisemään vaurioituneen kudoksen turvotuksesta johtuvaa kipua ja vaurion laajenemista

### Toimi näin;

Jos vamma kohta on nilkassa, aseta luistelija makuuasentoon, alaraajat ylösnostettuna (KUVA 8.)

Aseta loukkaantunut raaja sydämen yläpuolelle.



KUVA 8.

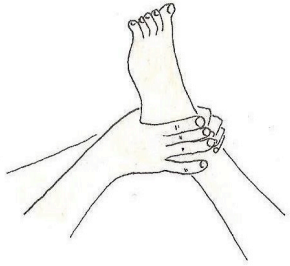
Aseta kylmäpussi loukkaantuneeseen kohtaan ja kieritä kylmäpussin ja raajan ympärille sidos, joka puristaa vammakohtaa (kompressi).

Pidä kylmäpussia vammakohtassa 15-20 minuutin ajan. Toista käsittely parin tunnin välein.



# 3K-HOITO

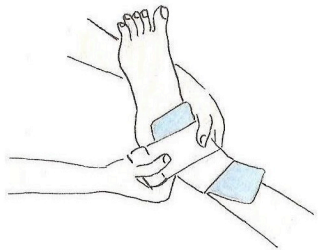
KUVA 9. 3K-hoito-ohjeet



Kuva 1.  
Kohota vammautunutta raajaa.  
Turvotus raajassa laskee, kun  
verenkierto raajassa hidastuu.



Kuva 2.  
Kompressio eli puristus. Kompressio  
estää turvotuksen muodostumista.  
Kieritä tukiside raajan ympärille.



Kuva 3.  
Laita tukisidoksen päälle kylpöpussi  
noin 20-30 minuutin ajaksi. Kieritä  
vielä kylmäpussin päälle siderulla,  
jotta pussi pysyy paikoillaan.

# NIVELEN SIJOILTAANMENO

*” Luistelin myllyn päässä. Jää oli jo aika huonossa kunnossa. Vauhtia oli varmaan 10km/h. Luistimen terä osui jäässä olevaan uraan. Kaaduin ja liu’uin jäätä pitkin kovaa vauhtia kaukalon seinään. Olkapäähän koskee todella paljon ja sitä ei voi liikuttaa. ”*

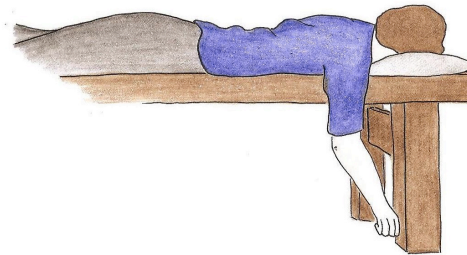
Aseta kipeä raaja mahdollisimman rentoon ja kivuttomaan asentoon. Esim. Jos olkapää menee sijoiltaan, roikota sitä alaspäin (KUVA 10.)

## Toimi näin;

Laita kylmää sijoiltaanmenneen nivelen päälle.

Sijoiltaan mennyt nivel on syytä saada mahdollisimman nopeasti paikoilleen, jotta mahdollisilta hermojen ja verisuonien vaurioitumisilta vältyttäisiin.

Tämän vuoksi luistelija tulee toimittaa aina sairaalahoitoon ja mahdolliseen röntgeniin.



KUVA 10.  
Käy vatsalleen penkille. Laita sijoiltaanmennyt olkapää roikkumaan tuolin reunalta lattiaa kohti.

# UMPIMURTUMA

*” Olimme poistumassa kisabussista ruokapaikalle. Kauhean nälän saattelemana ryntäsin ulos bussista. En huomannut, että piha oli todella liukas ja kaaduin ulos astuessa. Ehdin ottamaan viime hetkellä oikealla kädellä vastaan. Käsi jäi vartaloni alle ja murtui.”*

**Murtumia on kolmenlaisia, hyvälaatuisia murtumia, umpimurtuma ja avomurtumia, jossa luunpäät ovat tulleet ihon läpi.**

## **Toimi näin;**

Siirrä luistelijä turvalliseen paikkaan.

Murtumassa turvotus ja luiden murtumakohdat aiheuttavat kipua.

Aseta raaja lievästi kohoasentoon, lievästi puristava side ja kylmäpussi raajan päälle. 3K:n hoito vähentää murtumasta syntyvää verenvuotoa. (KUVA 9. 3K:n hoito)

## **Milloin lääkäriin?**

Luistelijä on toimitettava aina sairaalaan murtumaa epäiltäessä. Jalassa tai kädessä voi olla ja myös näkyä virheasento virheasento.

Mikäli raajaa ei voi käyttää normaalisti, tulee luistelijä toimittaa lääkäriin.

# AVOMURTUMA

## **Toimi näin;**

Soita 112.

Aseta luistelijä istumaan tai makaamaan selälleen.

Yritä rauhoitella luistelijaa.

Laita avomurtuman kohdalle haavataitoksia, jotta haavaan ei mene likaa.

Sido haavataitokset siderullalla ja aseta kylmäpussi haavakohtaan.

# RASITUSMURTUMA

Rasimurtumat ovat yleisempiä luistelussa kuin umpi- ja avomurtumat. Rasitusmurtuma voi syntyä esimerkiksi luistimen huonosta istuvuudesta ja yksipuoleisesta harjoittelusta.

Rasitusmurtuman kipu tuntuu aluksi vain rasituksessa, mutta myöhemmin myös levossa. Jos reisiluuhun ilmestyy rasitusmurtuma, voi reiteen kehittyä asentovirhe. Lähellä ihoa olevissa luissa voi ilmestyä myös aristava kyhmy.

## Toimi näin;

Lopeta välittömästi kivuliaan raajan rasituksesta aiheutuva kuormitus.

Rasitusmurtuman hoitona on kuormituksen ja lisärasituksen välttäminen eli lepo. Varhaisessa vaiheessa todettu rasitusmurtuma paranee 2-4 viikon sisällä, mutta jos rasitusmurtuma on pidemmälle kehittynyt on sen hoitoaika yhtä pitkä kuin tavallisessa murtumassa noin 6-8 viikkoa.

## Milloin lääkäriin?

Lääkäriin on syytä hakeutua viimeistään muutaman päivän sisällä, jos kipu ei hellitä levossakaan. Usein on tarpeen otattaa röntgen kuva. Röntgenkuvissa voidaan nähdä "hiusmurtuma" tai luun uudismuodostusta rasitusmurtuman kohdalla, joka aiheuttaa kipua rasituksessa.

Raajan rasittaminen voidaan aloittaa pienellä liikunnalla, kun kipu on hävinnyt sekä rasituksessa, että murtumakohtaa painellessa.

# ENSIAPULAUKUN TARVIKELISTA

- Ensiapuopas
- Haavapyyhkeitä/puhdistusliuos
- Erikokoisia laastareita / haavaliimaa
- Tukisiteitä ja sideharsorullia
- Haavataitoksia
- Kertakäyttö kylmäpusseja
- Kolmioliina
- Ihoteippi
- Sakset
- Tehdaspuhtaita kertakäyttöhanskoja



KUVA 11. SPR:n ensiapulaukku.  
[www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi)

## MUITA

- Käsikauppa särkylääkettä, kuten panadolia tai buranaa
- Diabeetikoiden ja äkillisesti laskeneen verensokeria kohottavia syötäviä, kuten sokeripitoista mehua tai glukoositabletteja
- Matkapahoinvointi lääkettä
- Antihistamiinia

Mikäli joukkueen ensiapulaukussa on lääkkeitä, vastaa lääkkeiden otosta luistelija itse tai hänen huoltajansa.

Ensiapulaukun sisältö tulee tarkastaa säännöllisesti, jotta tapaturman sattuessa välineet ovat asianmukaisia ja niitä on riittävästi.

# LÄHTEET

Kuisma, M., Holmström, P. & Porthan, K. (toim.) Ensihoito. Tammi. Jyväskylä.

Peters, M. (Toim.) 2010. Urheiluvammat. Ehkäise, tunnista ja hoida. Docendo sport. Wsoy.

Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2006. Ensiapuopas. Jyväskylä.

Hätäkeskuslaitos. Hyvä tietää, kun soitat hätänumeroon 112. [viitattu: 17.5.2012]  
<http://www.112.fi/index.php?pageName=hatatilanne>

# PUHELINNUMEROITA

**Valmentaja:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Joukkueenjohtaja:** \_\_\_\_\_

---

**Huoltajat:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Muita:** \_\_\_\_\_

---

---

