



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Terveystieteiden (AMK)

# Juniorilentopallon yleisimpien tapaturmien ensiapu

Ensiapupakkaukset Kiteen Urheilijoiden (KiU)  
lentopallojaoston D-tyttöjen joukkueille

Minni Suikkanen

Kehittämistyö, lokakuu 2023

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



KEHITTÄMISTYÖ  
Lokakuu 2023  
Terveystieteiden koulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä  
Minni Suikkanen

Nimeke  
Juniorilentopallon yleisimpien tapaturmien ensiapu – Ensiapupakkaukset Kiteen Urheilijoiden (KiU) lentopallojaoston D-tyttöjen joukkueille

Toimeksiantaja  
Kiteen Urheilijat ry, lentopallojaosto

#### Tiivistelmä

Lentopallo on Suomessa suosittu urheiluharrastus. Suomessa on noin 11 500 rekisteröityä lentopallon pelaajaa ja näistä 9–21-vuotiaita junioreja on 7150. Lentopallo on vauhdikas laji, jossa voimaa enemmän tarvitaan taitoa, taktiikkaa, tekniikkaa ja yhteishenkeä. Vaikka lentopallo ei ole kontaktilaji, on se vauhdikkuutensa vuoksi tapaturma-altis laji. Etenkin nuorille pelaajille, joiden pelitaidot eivät vielä ole kehittyneet, sattuu tapaturmia usein niin harjoituksissa kuin peleissäkin.

Tämän toiminnallisen kehittämistyön tavoite oli lisätä Kiteen Urheilijoiden lentopallojaoston D-tyttöjen (11–12-vuotiaiden) joukkueiden ensiapuvalmiutta ja -tietoa lentopallon yleisimmissä ensiapua vaativissa tapaturmissa joukkueiden harjoituksissa ja pelireissuilla. Kehittämistyön tehtävänä oli koota lentopallojoukkueille ajantasaiset, käytännölliset ja helppokäyttöiset ensiapupakkaukset sisällysluetteloinen treeneihin ja pelimatkoille mukaan.

Toimeksiantajana toimi Kiteen Urheilijoiden lentopallojaosto. Pakkauksista koottiin kahden kohdejoukkueen tarvikelaukkuihin sopivat, sään kestävä ja tarpeenmukaiset. Kehittämistyötä voi hyödyntää ensiapupakkauksen kokoamisessa toiselle juniorijoukkueelle. Jatkokehityksenä voi pitää toiminnallisen ensiapuohjauksen valmentajille ja pelaajille, tai laatia ensiapuohjeet nuorten lentopallojoukkueelle.

Kieli  
suomi

Sivuja 24  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 3

Asiasanat  
lentopallo, tapaturmat, ensiapu, urheiluvammat



DEVELOPMENT ASSIGNMENT  
October 2023  
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Minni Suikkanen

Title  
First Aid for the Most Common Accidents in Junior Volleyball – First Aid Kits for the D-Girls' Teams of Kiteen Urheilijat ry (KiU)

Commissioned by  
Kiteen Urheilijat ry (KiU), Volleyball Division

#### Abstract

Volleyball is a popular sports activity in Finland. There are about 11 500 registered volleyball players in Finland, of which 7150 are juniors, aged between 9 and 12. Volleyball is a fast-paced sport, in which skills, tactics, technique and team spirit are more important than strength. Although volleyball is not a contact sport, it is an accident-prone sport because of its fast pace. Accidents often happen especially to young players in the practices and in the tournaments since their skills have not fully developed yet.

The aim of this practice-based development assignment was to enhance the first-aid preparedness and knowledge of Kiteen Urheilijat ry volleyball division D-girls' teams (11- and 12-year-olds) in the most common accidents in volleyball practices and tournaments. The objective was to assemble up-to-date, practical and easy-to-use first-aid kits, including a list of contents, for the teams to take with them to practices and tournaments.

The development assignment was commissioned by Kiteen Urheilijat ry volleyball division. The first-aid kits were assembled to fit the teams' accessory bags, to be weatherproof and suitable for their needs. The development assignment can be used to assemble a first-aid kit for another junior team. As further development, a practice-based first-aid training session could be held for the coaches and players, or a first-aid

Language  
Finnish

Pages 24  
Appendices 3  
Pages of Appendices 3

Keywords  
volleyball, accidents, first-aid, sports injury

## Sisältö

1. Johdanto .....	5
2. Lentopallo .....	6
2.1 Lentopallo.....	6
2.2 Juniorilentopallo .....	6
2.3 D-ikäiset lentopalloilijat .....	7
3. Lentopallon yleisimmät tapaturmat .....	7
3.1 Ensiapu.....	7
3.2 Lentopallon yleisimmät tapaturmat.....	8
4. Yleisimpien tapaturmien ensiapu .....	10
4.1 Liikuntavammojen ensiapu .....	10
4.2 Polvi-, sormi- ja nilkkavammat, olkapään rasitusvamma .....	12
4.3 Haavat, ruhjeet, hankaumat ja palovammat.....	12
5. Kehittämistyön tavoite ja tehtävä .....	13
6. Kehittämistyön toteutus .....	14
6.1 Toiminnallinen kehittäminen.....	14
6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne .....	14
6.3 Hyvä ensiapupakkaus urheilujoukkueelle .....	15
6.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus.....	15
6.5 Tuotos.....	17
6.6 Tuotoksen arviointi .....	17
7. Pohdinta.....	18
7.1 Tuotoksen tarkastelu.....	18
7.2 Kehittämistyön luotettavuus.....	19
7.3 Kehittämistyön eettisyys .....	20
7.4 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	22
7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	24

### Liitteet

Liite 1	Ensiapupakkauksen sisältö
Liite 2	Kuva ensiapupakkauksen tarvikkeista
Liite 3	Palautelomake

# 1. Johdanto

Lentopallo on Suomessa suosittu urheilu, jota harrastavat kaikenikäiset (Liikunnat.fi 2023). Lentopalloharrastuksissa sattuu pienempiä ja suurempia tapaturmia, joista toipumisen kannalta heti tapaturman jälkeen annettu ensiapu on usein ratkaisevaa (UKK-instituutti 2021). Työturvallisuuslain 8§:n (738/2002) mukaan työnantaja on vastuussa sekä työntekijöiden että muiden paikalla olevien ensiavun järjestämisestä. Urheiluseura on siis vastuussa sekä valmentajien että pelaajien ensiavun järjestämisestä.

Monet tapaturmista ovat kuitenkin sellaisia, joihin ensiavun osaavat antaa myös kehittämistyön kohderyhmän ikäiset lapset, eli D-ikäiset (11–12-vuotiaat), itselleen tai joukkueoverille. Ensiavun ripeää antamista edesauttavat saatavilla olevat, helposti löydettävät ja helposti käytettävät ensiaputarvikkeet.

Vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa 56 % tutkimukseen osallistuneista 11-, 13- ja 15-vuotiaista nuorista ilmoitti loukkaantuneensa liikuntaharrastuksessa vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Eniten loukkaantumisia sattui urheiluseuraliikunnassa. Tutkimuksen liikuntaympäristöinä verrattiin urheiluseuraliikuntaa, koululiikuntaa sekä muuta vapaa-ajan liikuntaa. Kaikissa kolmessa ympäristössä loukkaantumisten määrät olivat lisääntyneet edellisestä, vuonna 2016 tehdystä tutkimuksesta. (Kokko & Martin 2018, 103–104.)

Tämän toiminnallisen kehittämistyön tavoite on lisätä Kiteen Urheilijoiden D-tyttöjen joukkueiden ensiapuvalmiutta ja -tietoa lentopallon yleisimmissä ensiapua vaativissa tapaturmissa joukkueiden harjoituksissa ja pelireissuilla. Kehittämistyön tehtävänä on koota lentopallojoukkueille ajantasainen, käytännöllinen ja helppokäyttöinen ensiapulaukku sisällysluetteloineen treeneihin ja pelimatkoille mukaan.

## 2. Lentopallo

### 2.1 Lentopallo

Lentopallossa kaksi kuuden hengen joukkuetta pelaa toisiaan vastaan. Yksinkertaistettu pelin tarkoitus on saada lentopallo pelikentän keskellä olevan verkon yli vastustajan puolelle. Pallo tulee saada koskettamaan vastustajan kenttää sekä olemaan koskettamatta omaa kenttää. Lentopallo on vauhdikas laji, joka vaatii pelaajilta yhteishenkeä, taktiikkaa ja taitoa. Lentopallossa tekniikka on voimaa tärkeämpää, ja sitä voivat pelata kaikki taidoista, sukupuolesta tai iästä riippumatta. Myös liikuntarajoitteisille on tarjolla useita mahdollisuuksia. (Liikunnat.fi 2023.)

Suomeen lentopalloilu saapui 1920-luvulla ja se on ollut siitä saakka suosittu laji (Liikunnat.fi 2023). Alussa lentopalloa kutsuttiin Suomessa nimellä kaaripallo (TANMKY 2023). Lentopalloliiton organisaatio on jakautunut Suomessa viiteen alueeseen: Pohjois-Suomi, Länsi-Suomi, Lounais-Suomi, Etelä-Suomi ja Itä-Suomi (Suomen lentopalloliitto 2023). Suomessa on noin 11 500 rekisteröityä pelaajaa ja 400 lentopalloliittoon kuuluvaa jäsenseuraa (Liikunnat.fi 2023). Vähintään kerran vuodessa lentopalloa pelaavia aikuisia on Suomessa 153 000 ja vähintään kerran viikossa pelaavia aikuisia 52 000 (Mäkinen 2018, 17–18).

### 2.2 Juniorilentopallo

Suomen 11 500 rekisteröidystä lentopallonpelaajasta 9–21-vuotiaita junioreja on 7150 (Suomen lentopalloliitto 2019–2020). Junioripelaajille on lentopallon säännöissä erilaisia helpotuksia: kentällä on esimerkiksi vähemmän pelaajia, pelikenttä on pienempi ja verkko matalammalla, kuin aikuisilla. D-ikäisten (11–12-vuotiaiden) joukkueet voivat olla tyttö-, poika- tai sekajoukkueita. Kentällä on kerrallaan kolme tai neljä pelaajaa, tämän määrän päättävät alueet itse. (Polso 2021.)

### **2.3 D-ikäiset lentopalloilijat**

Lapsen kasvaessa raajojen osuus vartalon pituudesta lisääntyy ja painopisteen muutos voi aiheuttaa hankaluuksia tasapainon kanssa. Alle 12-vuotiaalla fyysiset kasvukohdat ovat jalkaterien ja käsien alueella, 15-vuoden iässä nopein kasvu on polven seuduilla. Kasvuikäisellä voi olla oireita jänteiden kiinnityspaikoissa: kiinnityskohdat ovat kovalla rasituksella lihasten voiman välittyessä luihin juuri jänteiden välityksellä. (Koskela 2023.)

7–12-vuotiaana lapsen fyysinen kasvu alkaa kuitenkin tasaantua, antaen tilaa motoristen taitojen ja ruumiinhallinnan kehittymiselle (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 62). Hermosto- ja aistitoiminnot kehittyvät tässä iässä nopeasti. Lapsi on utelias ja oppii nopeasti uusia asioita, ensin konkreettisia ja myöhemmin abstrakteja. Muisti ja tiedonkäsittely kehittyvät ja nopeutuvat. Johdonmukainen ajattelu ja älyllinen päättely alkavat myös kehittyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Lapset oppivat leikkien ja pelien kautta, itse tekemällä (Mattila 2023).

## **3. Lentopallon yleisimmät tapaturmat**

### **3.1 Ensiapu**

Lentopallo on monipuolinen ja nopeatempoinen laji, jossa useat kehonosat joutuvat rasitukselle. Pelissä on paljon tilanteita, joissa voi tulla loukkaantumisia, esimerkiksi voimakkaat hyppyt ja alastulot tai syöksymiset, vaikka varsinainen kontaktilaji lentopallo ei olekaan. (Bahr & Bahr 2014.) Nivelsiteiden nyrjähdykset, lihasten tai jänteiden venähdykset sekä nilkka-, polvi-, käsi-, sormi- ja olkapäävammat ovat lentopallossa yleisimpiä tapaturmia (McGuine ym. 2023).

Ensiapu on loukkaantumispaikalla tai sen läheisyydessä heti tapaturman jälkeen annettavaa apua, jonka tarkoituksena on estää vamman paheneminen sekä uusien syntyminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003, 4). Ensiapu on kaikkien opeteltavissa oleva kansalaistaito (Suomen Punainen Risti 2023), ja heti tapaturman jälkeen annettu tehokas ensiapu edesauttaa oleellisesti vamman parantumista (UKK-instituutti 2021).

Ensiavun antaminen on pääasiassa aikuisen, esimerkiksi valmentajan, huoltajan tai harrastuspaikan henkilökunnan vastuulla. Jo lapsikin osaa kuitenkin opeteltuaan antaa ensiapua pieniin vammoihin, kuten lihasvenähdyksiin, teini-ikäinen jo isompiinkin loukkaantumisiin. Myös hätäkeskukseen soitto onnistuu pieneltäkin lapselta, kun sitä on harjoiteltu. Hätäkeskuksesta kysellään kaikki tarvittava, joten lapsen ei tarvitse osata kuin soittaa. Jos hätäpuhelu tehdään 112-sovelluksen kautta, on avun tarvitsijan sijainnin paikantaminen nopeaa, vaikka itse ei osoitetta tietäisikään. (112.fi 2020).

### **3.2 Lentopallon yleisimmät tapaturmat**

Lentopallossa toiminnalliset polvivammat ovat yleisiä, ja johtuvat esimerkiksi peliin kuuluvista toistuvista iskulyönti- ja torjuntahypyistä, joissa pelaajan polvet joutuvat rasitukselle (Ferretti 1986). Erilaiset syöksymiset, hyppyt ja alastulot aiheuttavat riskitilanteita (Bahr & Bahr 2014). Hyppääjän polvi, eturistiside- sekä kierukkavammat ovat yleisiä (Agel, Palmieri-Smith, Dick, Wojtys & Marshall 2007). 13–16-vuotiaana polven alueen rasitukseen liittyvät oireet ovat yleisimpiä kasvuun liittyviä vammarieskejä. Kasvuiässä jänteiden kiinnityskohdat ovat heikoin lenkki, kun lihaksen voima välittyy luuhun. (Koskela 2023.)

Nilkkavammat tulevat tyypillisesti verkolla, kun pelaaja hyppää torjumaan vastapuolen hyökkäystä, tai kontaktissa toiseen pelaajaan. Nilkan venähdykset, murtumat ja nivelsiteiden repeämät ovat lentopallon yleisimpiä nilkkavammoja. (Young ym. 2023.) Nilkan nivelsiteiden toistuvat nyrjähdykset voivat heikentää

nilkkaniveliä, jolloin vamma uusiutuu helpommin (Leppänen, Rossi & Vornanen 2023). Alle 12-vuotiailla jalkaterän ja kantapään oireet ovat yleisimpiä kasvuun liittyviä vammarieskejä, sillä jalkaterä on herkimmillään rasitukselle ennen murrosikää (Koskela 2023).

Sormivammat ovat lentopallossa yleisiä johtuen pallon suuresta nopeudesta, iskuista ja kaatumisista. Yleisimpiä ovat peukalo-, etusormi- ja keskisormivammat, joita tulee esimerkiksi blokatessa, eli estäessä vastapuolen pelaajaa lyömästä palloa kenttään verkon läheisyydessä. Etenkin kokemattomilla pelaajilla sormet voivat olla huonossa asennossa, kun käsien ja sormien käyttö ei ole vielä hallittua. (Chick 2013.) Yleisimpiä sormivammoja ovat venähdykset, murtumat ja sijoiltaanmenot (Young, Briner & Dines 2023).

Olkapään rasitusvammat johtuvat lentopallossa toistuvista samanlaisista liikkeistä, ja ovat yleisiä varsinkin syöttäjillä. Olkapääkipuun ei useinkaan liity tapaturmaa, ja pelaamista jatketaan lievästä kivusta huolimatta. Tällöin kipu voi kuitenkin päästä kroonistumaan, ja tilanne pahentua. (Frisch ym. 2017.)

Lapsille syntyy helposti pään alueen ja raajojen haavoja tai ruhjeita esimerkiksi kaatumisen ja törmäyksen seurauksena. Vammat ovat yleensä pieniä, eivätkä vaadi sairaalahoitoa. (Jalanko 2021.) Urheiluharrastuksissa kenkien ja suojainten aiheuttamat hiertymät ja rakot voivat aiheuttaa kipua (Stolt & Saarikoski 2016). Kohderyhmänä olevien lentopallojoukkueiden toinen valmentaja, Kiteen Urheilijoiden lentopallojaoston puheenjohtaja ja rahastonhoitaja (Sallinen 2023), kertoi myös pahojen kynsien lohkeamisten sekä syöksyistä johtuvien liukumisten aiheuttamien "palovammojen" olevan yleisiä pienempiä vammoja kohderyhmänä olevien joukkueiden harjoituksissa ja peleissä.

## **4. Yleisimpien tapaturmien ensiapu**

### **4.1 Liikuntavammojen ensiapu**

Kolmen K:n hoito (kompresio, koho, kylmä) on ollut käytössä kauan ja muistissa monella. Nykyisin liikuntavammoissa suositetaan Tampereen urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin Terve urheilija-ohjelman laatimia muistisääntöjä PEACE (heti tapaturman jälkeen) & LOVE (akuutin vaiheen jälkeen) (kuva 1). Muistisäännöt on tehty mukaillen British Journal of Sports Medicine -lehdessä julkaistua kansainvälistä pehmytkudosvammojen PEACE and LOVE –suositusta. (Kattilakoski 2021.)

**PEACE & LOVE**

**URHEILUVAMMAN**

<b>ensiapu</b> heti vamman jälkeen	<b>hoito</b> akuutin vaiheen jälkeen
<p><b>P</b> PROTECT <b>Suojele</b> Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.</p> <p><b>E</b> ELEVATE <b>Kohota</b> Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.</p> <p><b>A</b> AVOID <b>Harkitse</b> Käytä tulehduskivunlääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.</p> <p><b>C</b> COMPRESS <b>Purista</b> Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.</p> <p><b>E</b> EDUCATE <b>Ohjeista</b> Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.</p>	<p><b>L</b> LOAD <b>Kuormita</b> Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.</p> <p><b>O</b> OPTIMISM <b>Pysy positiivisena</b> Myönteinen asenne edistää paranemista.</p> <p><b>V</b> VASCULARISATION <b>Tue verenkierron palautumista</b> Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.</p> <p><b>E</b> EXERCISE <b>Harjoittele</b> Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.</p> <p style="text-align: center;">Lue lisää <b>terveurheilija.fi</b></p>

**terveurheilija**

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

Kuva 1. PEACE&LOVE-urheiluvamman ensiapu ja hoito, UKK-instituutti.

PEACE tulee sanoista Protect (suojele), Elevate (kohota), Avoid (harkitse), Compress (purista) ja Educate (ohjeista). Ensin vammautunut raaja tai kohta suojataan liikkeeltä ja varotaan varaamista raajalle. Vamma-alue kohotetaan sydämen yläpuolelle. Tulehduskivunlääkkeitä ja kylmää käytetään harkiten. Laitetaan paineside vähentämään verenvuotoa ja turvotusta. Ohjeistetaan tapaturman uhria aktiivisen kuntoutumisen tärkeydestä, sillä se nopeuttaa paranemista. (Parkkari 2022.)

LOVE tulee sanoista Load (kuormita), Optimism (pysy positiivisena), Vascularisation (tue verenkierron palautumista) ja Exercise (harjoittele). Kuormitus aloitetaan heti oireiden sen salliessa. Positiivinen asenne edesauttaa kuntoutumista. Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

Kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu tulisi aloittaa pian. (Parkkari 2022.)

#### **4.2 Polvi-, sormi- ja nilkkavammat, olkapään rasitusvamma**

Nyrjähdysten, venähdysten ja revähdysten ensiapu on samanlainen: nostetaan vammautunut raaja koholle, vammakohtaan asetetaan kompressio eli paineside, ja vammautunutta raajaa vältetään rasittamasta. Alussa kylmä voi auttaa kipuun, mutta kylmähoitoa ei saa jatkaa kauaa, sillä se voi hidastaa paranemista. Kylmähoitoa voi antaa 15–20 minuuttia kerrallaan, tarvittaessa yhden–kahden tunnin välein. Kylmäpakkausta ei saa laittaa suoraan iholle, vaan väliin on ihon paleltuman ehkäisemiseksi laitettava kangasta. Niveltä tukeva teippaus, sidos tai niveltuki voi auttaa. (Saarelma 2022.) Kylmäspraysta tai kylmägeelistä voi myös olla apua kivun lievityksessä (Airaksinen ym. 2003). Näitä ei kuitenkaan saa käyttää limakalvoille tai iholle, jossa on haava, ja silmiin joutumista on vältettävä. Tuotteista on myös varmistettava, että ne sopivat lapsille. (Yliopiston apteekki 2022.) Yleensä nyrjähdykset, venähdykset ja revähdykset paranevat itsestään, mutta jos vammakohdassa on kovaa kipua, lihaksen toiminta heikkenee, vammakohtaan tai vammautuneeseen raajaan tulee huomattavaa turvotusta, ihonalaista verenvuotoa, kipua alaraajaan varatessa tai luu on arka koputettaessa, on hakeuduttava välittömästi hoitoon. (Saarelma 2022.)

Olkapään rasitusvamma on yleensä kiertäjäkalvosimen rasituksesta johtuvaa kipua. Olkapään jänteissä voi olla tulehdustila ja turvotusta, mikä saattaa johtaa myös olkapään limapussin tulehdukseen. (Walker 2014, 134.) Ensiapuna on olkapään lepuuttaminen ja kylmä- tai lämpöhoito (Tarnanen, Lepola & Mattila 2020).

#### **4.3 Haavat, ruhjeet, hankaumat ja palovammat**

Esimerkiksi kaatumisen seurauksena tulleen pienen haavan tai kynnen repeämisen ensiapuna on puhdistus ja sitominen. Haavaa painetaan puhtaalla sidoksella 5–10 minuuttia verenvuodon loppumiseksi. Tämän jälkeen haava huuhdellaan runsaalla vedellä ja tarvittaessa saippualla tai desinfiointiaineella, sekä suojataan hengittävällä sidoksella tai laastarilla. Mikäli haava on syvä tai suuri, vuoto ei lopu, haavaa ei saada puhdistettua tai haavalle tulee tulehduksen merkkejä (punoitus, erityys, kipu, turvotus), on sitä hyvä käydä näyttämässä terveydenhuollossa. (Jalanko 2021.)

Lentopallon perään syöksyessä voi syntyä ”palovamma”, eli hankauma. Se on pinnallinen haava, jossa ihon pintakerros on hankautunut pois. Nämä eivät yleensä vuoda verta ja paranevat melko nopeasti itsestään. Mikäli hankauma vuotaa, on ensihoito samanlainen, kuin haavojen yhteydessä. (Mölnlycke 2023.)

Hankaumien ja rakkojen hoidossa ennaltaehkäisy on tärkeää: sopivat kengät ja hengittävät sukat suojaavat hankaumien ja rakkojen syntymiseltä (Saarikoski 2016). Mikäli rakko kuitenkin ehtii syntyä, tulee rakkoon kohdistuvaa painetta ja hankausta vähentää tai estää. Jos rakko ei ole suuri eikä erityisen kivulias, sitä ei kannata puhkaista, vaan suojata tarttumattomalla haavatuotteella tai rakkolaastarilla. Jos rakko on suuri, voi sen puhkaista puhdistetulla neulalla rakon sivulta. Rakko tyhjenetään nesteestä kevyesti painamalla. Lopuksi suojataan kuten ohjattu edellä haavojen hoidon yhteydessä. (Stolt & Saarikoski 2016.)

## **5. Kehittämistyön tavoite ja tehtävä**

Tämän toiminnallisen kehittämistyön tavoite oli lisätä Kiteen Urheilijoiden lentopallojaoston D-tyttöjen (11–12-vuotiaiden) joukkueiden ensiapuvalmiutta ja -tietoa lentopallon yleisimmissä ensiapua vaativissa tapaturmissa joukkueiden harjoituksissa ja pelireissuilla. Kehittämistyön tehtävänä oli koota

lentopallojoukkueille ajantasaiset, käytännölliset ja helppokäyttöiset ensiapulaukut sisällysluetteloineen treeneihin ja pelimatkoille mukaan.

## **6. Kehittämistyön toteutus**

### **6.1 Toiminnallinen kehittäminen**

Toiminnallinen kehittäminen tehdään toiminnallisen opinnäytetyön ohjeilla. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy aina tiedon lisäksi jokin tuotos, esimerkiksi opas tai video (Salonen 2013, 5). Tuloksena syntyvän tuotoksen tulisi olla edellistään parempi tai kokonaan uusi (Salonen 2013, 25).

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu aloitetaan tavoitteiden asettamisella. Suunnitellaan työn toteutus, menetelmä ja aikataulutus, sekä miten työ arvioidaan ja miten kerätään palautetta. Työhön etsitään luotettavia lähteitä, jäsenellään tietoperusta, opetellaan ja suunnitellaan valitun menetelmän käyttö. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään tiettyyn, yleensä työelämäyhteistyökumppanin, kehittämistarpeeseen. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022.)

### **6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne**

Toimeksiantajana tässä kehittämissä toimii Kiteen Urheilijoiden, KiU:n, lentopallojaosto. Kohderyhmänä ovat lentopallojaoston kaksi D-tyttöjen joukkuetta: D-tytöt/mustat ja D-tytöt/pinkit. Molemmissa joukkueissa on kuusi pelaajaa, iältään 11–12-vuotta. Joukkueiden pelikausi kestää syyskuusta toukokuun loppuun, kesä-elokuun ollessa lomaa. Harjoituksia on kahdesti viikossa, pelireissuja pelikauden aikana tulee noin 10 kummallekin joukkueelle, pisimmillään lähes 230 kilometrin päähän. Harjoitukset ja pelit ovat pääosin sisätiloissa. Joukkueiden nykyinen ensiaputarvikevalikoima on melko suppea.

Tapaturmariskit ovat samanlaiset harjoituksissa ja peleissä. Joukkueilla on kaksi valmentajaa. (Sallinen 2023.)

### **6.3 Hyvä ensiapupakkaus urheilujoukkueelle**

Urheilujoukkueen ensiapupakkauksen suunnittelu on hyvä aloittaa miettimällä todennäköisimpiä ja yleisimpiä tapaturmia, joiden varalle pakkausta ollaan kokoamassa. Riskit ja tapaturmat ovat erilaisia esimerkiksi kotona, kuin urheiluharrastuksissa, ja myöskin hieman erilaisia lasten ja aikuisten urheiluharrastuksissa. (Suomen punainen risti 2023.)

Hyvä ensiapupakkaus on tarkoituksenmukainen, kestävä ja laadukas. Urheilujoukkueen ensiapupakkauksesta tulee löytyä tarvittava ja riittävä ensiapu lajin yleisimpien tapaturmien varalle. Pakkauksen on oltava säänkestävä, kevyt ja helposti mukana kulkeva, sekä helposti huollettava ja täydennettävä. (Tammed 2023.)

Kohderyhmänä olevilla joukkueilla oli harjoituksissa ja pelireissuilla mukana kulkevat isot varustelaukut, joista nykyiset ensiaputarvikkeet löytyvät yhdestä päätytaskusta. Laukut ovat olleet käytännölliset ja ensiaputasku on ollut sopivan kokoinen, joten päätimme käyttää edelleen samoja hyväksi havaittuja laukkuja.

### **6.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus**

Toteutuksen suunnittelun aloitin kokoamalla tietopohjaa lentopallosta, kohdejoukkueen ikäisistä nuorista pelaajina, lentopallon yleisimmistä tapaturmista ja niiden ensiavusta, sekä hyvästä ensiapupakkauksesta. Näin sain yleiskäsityksen kohdejoukkueen todennäköisimmistä tapaturmista ja niiden ensiavusta, sekä tarvittavista ensiaputarvikkeista. Teoriapohjaa varten tutkin kotimaisia ja ulkomaisia lähteitä.

Tutkittuani tilastotietoa ja tutkimuksia lentopalloharrastajien yleisimmistä tapaturmista ja teoriaa niiden ensiavusta, haastattelin kohdejoukkueiden toista valmentajaa. Hän kertoi kokemuksistaan yleisimmistä tapaturmista, joukkueiden nykyisistä ensiaputarvikkeista ja valmentajien ensiapuvalmiuksista. Joukkueiden ensiapupakkauksista löytyi muutaman kylmäpakkkaus, laastaria, itseliimautuvaa tukisidettä, sakset, pumpulia ja antiseptista suihketta. Ensiapukoulutusta lentopallojaoston valmentajat eivät olleet saaneet peleissä tai harjoituksissa sattuvien tapaturmien varalta.

Etsittyäni teoriatietoa hyvästä ensiapupakkauksesta urheilujoukkueelle, mietimme yhdessä valmentajan kanssa, millaiset olisivat juuri heille sopivat ensiapupakkaukset: mitä tarvikkeita niistä olisi hyvä löytyä, minkä verran, sekä mistä ja millä rahoituksella ne hankkisimme. Sovimme, että kyselemme paikallisia sponsoreja. Loput puuttuvat tavarat voisi valmentajan mukaan ostaa joukkueiden toimintaan varatuilla varoilla.

Ensiaputarvikkeet saatiin lahjoituksina. Joukkueen omia varoja ei lopulta käytetty pakkaukseen lainkaan.

Kokosin ensiapupakkaukset molempiin laukkuihin jo olemassa olevista ensiaputarvikkeista, sekä sponsorointina saaduista tuotteista. Samalla tarkistin päiväykset ja käyttökunnon kaikista tuotteista. Pakkaukset koottuani laadin tarvikeluettelon (liite 1) molempiin laukkuihin helpottamaan tarvittavien tuotteiden inventointia ja hankkimista jatkossa. En halunnut tehdä luettelosta liian sitovaa, vaan helposti muokattavissa olevan, joten laitoin tuotteista yleisnimet. Kappalemäärät laitoin ainoastaan tuotteisiin, joita riskejä ajatellen olisi hyvä olla ensiapupakkauksessa vähintään tietty määrä aina. Pakkausten kokoamisen jälkeen otin niistä kuvat dokumentointia varten (liite 2). Yhdessä valmentajan kanssa päätimme myös, että PEACE&LOVE-menetelmästä olisi hyvä olla opas ensiaputarvikkeiden mukana, sillä se on edelleen kolmen k:n menetelmää tuntemattomampi, mutta juuri urheiluvammoihin kehitetty.

Tuotoksen valmistuttua laadin yksinkertaisen Webropol-palautekyselyn (liite 3) ja lähetin sen valmentajille. Kysely oli lyhyt ja nopea, jotta vastaamiseen ei

menisi paljoo aikaa, ja vastaaminen kyselyyn olisi mahdollisimman helppoa. Lähes koko projektin ajan kävin valmentajan kanssa dialogia puhelimitse soitellen ja viestitellen, sekä tavaten henkilökohtaisesti. Ohjaajilta pyysin ohjausta ja neuvoa muutamia kertoja prosessin aikana.

## 6.5 Tuotos

Tuotoksena syntyi kaksi samanlaista ensiapupakkausta, yksi molempien joukkueiden tarvikelaukkuihin. Tarvikkeiden hankkimisessa kiinnitin huomiota siihen, että ne ovat lapsille soveltuvia (esimerkiksi kylmägeeli), sekä helppokäyttöisiä. Kokosin tarvikkeet uudelleen suljettaviin salpapusseihin (ns. minigrip), jotta ne ovat suojassa kosteudelta ja rikkoontumiselta, ja ovat helposti löydettävissä taskusta.

Yhdessä pussissa ovat laastarit ja rakkolaastarit; toisessa joustavat tukisidokset; kolmannessa sakset, sideharso, haavanpuhdistusaine ja ihoteippi; neljännessä tyhjiä salpapusseja, roskapussi, kertakäyttökäsineitä ja vanulappuja. Pusseihin sopimattomat tuotteet sijoitin taskuun irrallaan: käsidesi, kylmägeeli, pikakylmäpakkaukset ja nenäliinat. Näiden tavaroiden on hyvä olla irrallaan myös, jotta ne ovat mahdollisimman nopeasti saatavilla taskusta.

Tarvikeluettelot (2kpl) tulostin valkoiselle kopiopaperille kokoon A5. Lisäsin luetteloon visuaalisen ilmeen vuoksi Kiteen Urheilijoiden logon, johon kysyin luvan seuran puheenjohtajalta. Myös PEACE&LOVE-ohjeistukset (2kpl) tulostin valkoiselle kopiopaperille A5-kokoisena. Laitoin yhden tarvikeluettelon ja yhden PEACE&LOVE-ohjeistuksen valkoiset puolet vastakkain ja paikallinen kirjakauppa sponsoroi laminoinnin: yksi A5-kokoinen kaksipuoleinen laminointitasku molempiin laukkuihin. Näin ne pysyvät kosteudelta suojassa ja ehjinä tarvikelaukuissa, sekä kätevästi yhdessä.

## 6.6 Tuotoksen arviointi

Pyysin tuotoksista palautetta lyhyen Webropol-kyselyn (liite 3) avulla molemmilta valmentajilta.

Palaute oli positiivista. Molemmat valmentajat olivat sitä mieltä, että ensiapupakkaukset olivat hyödylliset sekä sisällöt kohdejoukkueille sopivat. Pelireissuille lähtö on helppoa pakkauksen kanssa, ja sieltä löytyvät juuri ne tarvikkeet, mitä todennäköisimmin tarvitaan. Pakkausten päivityksen myötä valmentajat saivat myös uutta tietoa urheilutapaturmien hoidosta PEACE&LOVE-ohjeen kautta. Ensiapupakkauksista tuli valmentajien mielestä entistä paremmat.

## **7. Pohdinta**

### **7.1 Tuotoksen tarkastelu**

Ensiapupakkaukset on koottu kohderyhmänä olevien joukkueiden tarpeita vastaaviksi. Sisällön suunnittelussa on otettu huomioon teoratieto hyvästä ensiapupakkauksesta (Tammed 2023), sekä valmentajan näkemys juuri heille sopivista pakkauksista (Sallinen 2023).

Ensiapupakkauksesta löytyvät tarvikkeet tapaturmiin, jotka ovat todennäköisimpiä lentopallossa (McGuine ym. 2023), sekä tapaturmiin, jotka valmentajan mukaan ovat heidän joukkueillaan yleisiä (Sallinen 2023). Valmentajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta pakkauksiin lisättiin PEACE&LOVE-ohjeistukset, joihin lisäsin vielä hätänumeron 112.

Polvi-, sormi- ja nilkkavammojen varalle ensiapupakkauksista löytyy sideharsorullia painesiteeksi ja vamma-alueen sitomiseksi, lisäksi myös ihoteippiä. Raajan sitomista tai tukemista varten pakkauksissa on itseliimautuvaa tukisidosta. (Saarelma 2022.) Polvi-, sormi- ja nilkkavammojen

sekä olkapään rasitusvammojen kylmähoitoa varten pakkauksissa on pikakylmäpakkaukset sekä kylmägeeliä- ja sprayta (Airaksinen ym. 2003).

Haavojen ja ruhjeiden ensiapuun pakkauksista löytyy desinfiointiainetta, vanulappuja, laastaria sekä sideharsoa (Jalanko 2021). Hankaumia ja rakkoja varten pakkauksissa on rakkolaastareita (Stolt & Saarikoski 2016).

## 7.2 Kehittämistyön luotettavuus

Laadullisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnin kriteerejä ovat mm. uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys sekä siirrettävyys (Tuomi & Sarajärvi 2011, 135–139). Näitä kriteereitä voi käyttää toiminnallisen kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa ja niillä olen arvioinut omaa työtäni.

Kehittämistyön kohteena olevien toimijoiden osallistumisen mahdollistaminen lisää työn uskottavuutta. Uskottavuutta voidaan lisätä osallistamalla toimijoita työn eri vaiheissa monin tavoin, sekä keräämällä valmiista tuotoksesta palautetta. (Karjalainen, Kivirinta, Nylund, Valtonen & Vesterinen 2020.) Kehittämistyöni aikana kävimme valmentajan kanssa keskustelua, mitä heille tulevista ensiapupakkauksista tulisi löytyä, sekä pyysin palautetta valmiista tuotoksista.

Uskottavuutta lisää olennaisesti tutkimusaineiston kerääminen luotettavista lähteistä, tutkimuksen perusteellisuus sekä se, kuinka kuvaavasti tutkija pystyy jäljentämään tutkittavan kertomaa, ja kuinka hyvin hän esittelee tämän muille (Karjalainen ym. 2020).

Tieteelliset artikkelit etsin luotettavista tietokannoista. Lentopalloa lajina käsittelevät lähteet eivät kaikki ole tieteellisiä, vaan urheiluun ja lentopalloon liittyviä. Arvioin ne kuitenkin luotettaviksi, sillä ne ovat kansallisesti tai kansainvälisesti tunnetuilta toimijoilta.

Vahvistettavuuteen kuuluu tutkimusprosessin kirjaaminen niin, että tutkimuksen kulkua voi seurata ja että tutkijan tekemät tulkinnat ovat vahvistettavissa toisten tutkijoiden toimesta. Tarkoitus olisi ilmentää, kuinka on päädytty tiettyyn tutkimustulokseen. Laadullisen tutkimuksen ongelma on kuitenkin se, että se perustuu aina jossain määrin tutkijan omiin tulkintoihin, jolloin jokainen tutkija voi päätyä eri tulokseen. Tämä ei kuitenkaan välttämättä kerro tutkimuksen olevan epäluotettava, vaan voi lisätä ymmärrystä tutkimuksen kohteesta. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003.)

Kirjasin oman kehittämistyöni prosessin tarkasti, jotta sitä on mahdollista seurata. Kehittämistyöni teoriaosuuden ja valmentajan kanssa käydyn palaverin tuloksena sovimme ensiapupakkauksiin hankittavista tuotteista.

Reflektiivisyys tarkoittaa jatkuvaa oman työn tarkastelemista: mitä on tehty, jätetty tekemättä ja miksi? Tutkimusta tehtäessä pitäisi myös pystyä tarkastelemaan uusia näkökulmia ja oivalluksia prosessin aikana. Tarkastelua tulisi tehdä koko työn ajan, ei vain työn lopuksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkijan tulee myös olla selvillä omista ennakkokäsityksistään ja –sitoumuksistaan aihetta kohtaan, sekä kertoa niistä lukijoille (Juhila 2021).

Omaa työtäni olen pohtinut koko prosessin ajan: olenko koonnut teoriapohjaan kaiken tarvittavan, onko jokin turhaa? Ajatus PEACE&LOVE-ohjeen laittamisesta ensiapupakkauksien mukaan tuli valmentajan kanssa käymäni keskustelun pohjalta.

Jotta tulosten siirrettävyyttä toisiin tilanteisiin voidaan arvioida, tulee työssä kuvailla riittävästi tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä ja ympäristöä. Tässä tapauksessa pelaajia, peliympäristöä ja –tilanteita. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003.)

Kuvaan työssäni lentopalloa lajina, nuoria pelaajia sekä kohderyhmänä olevien joukkueiden peliolosuhteita.

### **7.3 Kehittämistyön eettisyys**

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisissä suosituksissa (ohjeet päivitetty 2020) on selkeästi kerrottu huomioon otettavat ohjeet työn etiikkaan liittyen.

Opinnäytetyön aiheen valinta tuli oman kokemuksen kautta: olen ollut mukana kohderyhmänä olevien joukkueiden harjoituksissa ja pelimatkoilla, ja näissä on tullut valmentajien kanssa puheeksi ensiapulaukkujen puutteellisuus ja päivittäminen. Ehdotin valmentajalle mahdollisuutta tehdä ensiapulaukkujen päivitys opinnäytetyönä.

Esteellisyydellä tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyön tekijä on esimerkiksi työn kohteena olevaan asiaan tai sen asianosaisiin henkilöihin sellaisessa suhteessa, joka saattaa vaarantaa hänen puolueettomuutensa.

Omat lapseni pelaavat kehittämistyön kohteena olevissa joukkueissa, mutta koska tässä työssä ei esimerkiksi vertailla kahden eri joukkueen ensiapupakkauksia, en koe, että olisin ollut esteellinen tekemään kehittämistyötä. (Arene ry 2020.)

Olen perehtynyt tutkimaani aiheeseen huolella ja pyytänyt ohjaajiltani apua tarvittaessa. Olen tutustunut tutkimuseettisiin ohjeisiin, henkilötietosuojaan ja turvalliseen tietojenkäsittelyyn liittyviin ohjeistuksiin, sekä ammattikorkeakouluni ohjeisiin. Työssäni en tarvitse henkilötietoja, eikä anonymisointi ole tarpeen. Vaikka kohderyhmänä on haavoittuvainen ryhmä, alaikäiset nuoret, en kuitenkaan tarvitse tai käsittele työssäni heiltä saatua tietoa, vaan teoriapohjassa käsittelen heidän ikäisiään yleisesti. Opinnäytetyöni ei tarvitse eettistä ennakoarviointia, tutkimuslupaa tai rahoitusta. (Arene ry 2020.) Olen solminut toimeksiantosopimuksen yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Omassa työssäni eettisyys näkyy siten, että opinnäytetyö tehdään tarpeeseen: lentopallojoukkueiden nykyiset ensiapupakkaukset olivat suppeat ja päivittämättä. Nuorille sattuu harjoituksissa ja pelireissuilla pieniä tapaturmia lähes joka kerta, joten ensiapupakkaukset ovat tarpeelliset. Olen tutustunut

aiheeseen ja tehnyt suunnitelman sekä toteutuksen huolella. Asianosaisilta on kysytty lupa heidän nimiensä ja haastattelujen käyttämiseen työssä. Myös Kiteen Urheilijoiden logon käyttämisestä tarvikeluettelon yhteydessä on kysytty lupa seuran puheenjohtajalta. Lähdeviitteet ja lähdeluettelo ovat oman ammattikorkeakouluni ohjeiden mukaisesti tehty. Työ on käynyt plagiaatintunnistuksessa ennen lopullista palautusta.

EU:n digitaalisten verkkopalveluiden saavutettavuudesta säätävä direktiivi tuli voimaan 23.9.2018. Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että kaikkien ihmisten tulisi pystyä käyttämään digitaalisten palveluiden sisältöä henkilön ominaisuuksista, mahdollisista toimintarajoitteista tai laitteista riippumatta. Direktiivi koskee kaikkia julkisia verkkopalveluita, esimerkiksi Theseusta, jossa opinnäytetyöt julkaistaan. Saavutettavuuden näkökulmasta sisällön tulee olla mm. selkeästi luettavissa ja silmäiltävissä, otsikoiden kertoa olennaisen, ja palvelussa tulee olla sisällön ymmärtämistä helpottavaa grafiikkaa (esimerkiksi kuvat ja taulukot). (Röksä 2018.)

Olen laatinut otsikot sisältöä kuvaaviksi. Sisällysluettelon avulla on helppo silmäillä otsikot läpi. Sisällön ymmärtämisen helpottamiseksi olen lisännyt työhöni kuvia. Tekstin olen jaotellut helposti luettaviksi kappaleiksi.

#### **7.4 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu**

Idea kohderyhmänä olevien lentopallojoukkueiden ensiapupakkausten kokoamisesta tuli ensimmäisen kerran syksyllä -22. Eräälle pelaajalle sattui tapaturma, jossa olisi tarvittu kylmäpussia, mutta niitä ei ollut valmentajan pelikassissa. Jouduimme hakemaan ulkoa lunta muovipussiin saadaksemme vamma-alueelle kylmää. Tämän tapahtuman jälkeen mietimme joukkueen

toisen valmentajan kanssa ensimmäisen kerran, millainen olisi hyvä ensiapupakkaus. Ajatus hautui keväälle -23 saakka, kunnes olimme opiskelijakollegani kanssa saaneet sairaanhoitajakoulutukseen liittyvän opinnäytetyömme tehtyä. Sen jälkeen kysyin valmentaja Salliselta mahdollisuudesta tehdä ensiapupakkaus terveydenhoitajan kehittämistyönä. Hän suostui tähän, ja aloin koota teoriapohjaa. Tietoa löytyi melko hyvin. Tilastotietoa D-ikäisten pelaajien määrästä Suomessa ei löytynyt.

Kesän -23 joukkue oli lomalla ja itse olin harjoittelussa sekä kesätoissa, ja aikaa kehittämistyölle oli vaikea löytää. Syksyllä -23 sain teoriaperustan koottua, ja aloin suunnittelemaan ensiapupakkausten sisältöä yhdessä valmentajan kanssa. Suunnitelman valmistuttua kävin molempien valmentajien tarvikelaukut itselleni, hankin ensiaputarvikkeet ja kokosin pakkaukset, tulostin tarvikeluettelot sekä PEACE&LOVE-ohjeet ja vein ne laminoitaviksi. Tämän jälkeen palautin laukset valmentajille ja pyysin heiltä palautetta. Aloitin kehittämistyön seminaariesityksen valmistelemisen sekä viimeistelin kehittämistyön raportin. Pyysin muutamaan kertaan erästä opiskelijakollegaa lukemaan kirjallisen tuotokseni, sekä antamaan korjausehdotuksia. Ehdotusten perusteella teinkin muutamia korjauksia lähinnä tekstinkäsittelyyn liittyen.

Kehittämistyön tekemistä hankaloittivat pitkät harjoittelujaksot, sekä lentopallojoukkueiden kesätauko kesä-elokuun välisen ajan. Oman perhe-elämän yhteensovittaminen koulun, työn ja harjoittelun kanssa aiheutti myös haasteita.

Olen aiemmin tehnyt laadullisen opinnäytetyön yhdessä opiskelijakollegan kanssa. Nyt tein kehittämistyön yksin. Yhdessä tehdessä voi vaihtaa ajatuksia ja kysyä toisen mielipidettä, jos jokin asia vaivaa, tai ei pääse eteenpäin. Nyt jouduin miettimään kaiken yksin, mikä tuntui välillä haastavalta. Toisaalta yksin tehdessä oli mahdollisuus valita milloin ja miten teen työtäni. Yksin tehdessä tutkimuksen tekemiseen vaadittavat asiat selkiytyivät paremmin, kuin aiemmin opinnäytetyötä tehdessäni. Koska edellisen opinnäytetyön tekemisessä oli

opiskelijakollega mukana, voimme hieman valita, kumpi tekee mitäkin, jolloin toiselle ehkä jäi etäisempi kuva joistain tutkimukseen liittyvistä asioista.

Olen saanut kehittämistyöni kautta tutustua nuorten harrastamiseen ja liikkumiseen, sekä lentopalloon lajina enemmän. Myös lasten ja nuorten kehittymisestä sain lisää tietoa. Kehittämistyöstäni on varmasti itselleni ammatillisesti hyötyä, jos esimerkiksi työskentelen joskus kouluterveydenhoitajana. Vaikka kouluterveydenhoitaja ei nykyisin juuri hoidakaan tapaturmia, on niistä silti hyvä tietää ja osata ohjata tapaturman ensiapu.

Tätä työtä tehdessä jouduin todella arvioimaan lähteiden luotettavuutta. Koska osa lähteistä ei ollut tieteellisesti luotettavista tietokannoista, vaan urheiluun liittyviä, jouduin punnitsemaan luotettavuutta monesta eri näkökulmasta. Valitsin lähteiksi kansallisesti tunnettujen toimijoiden tarjoamia tietoja, esimerkiksi Suomen Lentopalloliitto.

Alkuperäinen ajatukseni kehittämistyöstä oli pitää joukkueille toiminnallinen ensiapuohjaus, mutta ajan ja kehittämistyön koon vuoksi päädyin pelkästään ensiapupakkausten päivittämiseen. Kehittämistyön tekemistä olisin voinut jaksottaa pidemmälle ajalle ja tehdä selkeän aikataulusuunnitelman.

Mielestäni kehittämistyö onnistui hyvin. Teoriapohjassa olen kertonut oleellisesti aiheeseen liittyvät asiat. Kehittämistyön tehtävä onnistui: ensiapupakkausten sisällöt ovat kattavat, helposti muunneltavissa ja mukana kulkevat. Palaute pakkauksia eniten käyttäviltä (valmentajat) oli positiivista. Myös kehittämistyön tavoite täyttyi: valmentajat ja heidän kauttaan joukkueet saivat uutta tietoa urheiluvammojen ensiavusta PEACE&LOVE-ohjeistuksen myötä.

## **7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Kehittämistyöni pohjalta voisi tehdä ensiapupakkauksen myös toiselle nuorten tai aikuisten lentopallojoukkueelle. Myös jonkin muun lajin harrastejoukkueen ensiapupakkausta kootessa voisi työtäni käyttää hyödyksi. Jonkin urheilujoukkueen olemassa olevan ensiapupakkauksen päivittämisessä voi hyödyntää työtäni. Liitteenä olevan tarvikeluettelon voi tulostaa urheilujoukkueen ensiapupakkauksen inventoinnin avuksi.

Jatkokehityksenä voisi pitää toiminnallisen ensiapuohjauksen valmentajille ja pelaajille. Etenkin valmentajien ensiapukoulutuksen valmentaja näki tarpeellisena. Ohjauksessa voisi tutustua pelaajien ja valmentajan kanssa joukkueen ensiapupakkauksen sisältöön, sekä lentopallon yleisimpien tapaturmien ensiapuun. Ensiaputaitoja voisi harjoitella konkreettisesti esimerkiksi lapsille sopivien leikkimielisten rastitehtävien muodossa. Toisena jatkokehitysideana joukkueelle voisi laatia kuvalliset ja kirjalliset ensiapuohjeet.

## Lähteet

- 112.fi. 2020. Opeta lasta. <https://112.fi/opeta-lasta>. 29.9.2023.
- Agel, J., Palmieri-Smith, R.M., Dick, R., Wojtys, E.M., Marshall, S.W. 2007. Descriptive Epidemiology of Collegiate Women's Volleyball Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 Through 2003–2004. *Journal of athletic training* 42(2) 295–302. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1941295/>. 1.8.2023.
- Airaksinen, O., Kyrklund, N., Latvala, K., Kouri, J., Grönblad, M., Kolari, P. 2003. Efficacy of Cold Gel for Soft Tissue Injuries: A Prospective Randomized Double-Blinded Trial. *The American Journal of Sports Medicine* 31 (5) 680–684. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03635465030310050801>. 20.10.2023.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://urly.fi/2xla>. 16.10.2023.
- Bahr, A. M., Bahr, R. 2014. Jump frequency may contribute to risk of jumper's knee: a study of interindividual and sex differences in a total of 11,943 jumps video recorded during training and matches in young elite volleyball players. *British Journal of Sports Medicine* 48 (17) 1322–6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24782482/>. 1.8.2023.
- Chick, C. 2013. Understanding Finger Injuries in Ball Sports: Volleyball. Extract from *Acute and Chronic Finger Injuries in Ball Sports*. Springer-Verlag France. <https://www.la-main.ch/en/2021/04/understanding-finger-injuries-in-ball-sports-volleyball/>. 1.8.2023.
- Dubois, B., Esculier, J-F. 2020. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine* (54), 72–73. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikuntavammojen-ensiapu-ja-hoito-ohje-paivittyi-varhainen-kuntoutus-korostuu/>. 3.10.2023.
- Ferretti, A. 1986. Epidemiology of jumpers knee. *Sports Medicine* 3 (4), 289–95. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3738327/>. 1.8.2023.
- Frisch K.E., Clark J., Hanson C., Fagerness C., Conway A., Hoogendoorn L. 2017. High Prevalence of Nontraumatic Shoulder Pain in a Regional Sample of Female High School Volleyball Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 5(6) 2325967117712236. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5484426/>. 1.9.2023.
- Haikonen, K., Doupi, P., Honkala, E., Nipuli, S., October, M., Lounamaa, A. 2017. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2017-Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. *Terveiden ja hyvinvoinninlaitos*. Helsinki.
- Jalanko H. 2021. Haava lapsella. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim 2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00127>. 1.9.2023.
- Juhila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](https://www.tieteidenkeskus.fi/ajankohtaista/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet-tietoarkisto). 2.10.2023.
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., Vesterinen, O. 2020. *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. Diak opetus, 7.

- Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>. 3.10.2023.
- Kattilakoski, O. 2021. Liikuntavammojen ensiapu- ja hoito-ohje päivittyi – varhainen kuntoutus korostuu. Uutinen. Tampereen urheilulääkäriasema/UKK-instituutti.  
<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikuntavammojen-ensiapu-ja-hoito-ohje-paivittyi-varhainen-kuntoutus-korostuu/>. 3.10.2023.
- Kokko, S., Martin, L. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Painotalo Plus Digital Oy.  
[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf). 24.10.2023.
- Koskela, J. 2023. Nuoren kasvu ja kehitys. Fysioterapeutti. Terve urheilija-ohjelma. Tampereen urheilulääkäriasema.  
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>. 24.10.2023.
- Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi-opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy.  
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518849110>. 8.9.2023.
- Kylmä, J., Vehviläinen, K., Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? Artikkel. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 119(7):609–615. [Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? \(duodecimlehti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi/2003/07/06/laadullinen-terveystutkimus-mita-miten-ja-miksi/). 2.10.2023.
- Leppänen, M., Rossi, M., Vornanen, T. 2023. Nilkka. Terve urheilija-ohjelma. Tampereen urheilulääkäriasema.  
<https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/nilkan-nyriahdys/>. 21.10.2023.
- Liikunnat.fi. 2023. Lentopallo. <https://liikunnat.fi/lajiesittelyt/lentopallo/>. 18.5.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 7–9-vuotiaan älyllinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>. 1.8.2023.
- Mattila, L. 2023. Arki on parasta harjoitusta tunnetaidoille. Artikkel. Oppi ja ilo. Sanoma Pro oy. <https://www.oppijailo.fi/tunnetaidot-kehittyvat-harjoittelemalla>. 1.8.2023.
- McGuine, T.A., Post, E.G., Biese, K.M., Kliethermes, S., Bell, D.B., Watson, A.M., Brooks, A., Lang, P.J. 2023. Incidence and Risk Factors for Injuries in Girls' High School Volleyball: A Study of 2072 Players. Journal of athletic training 58 (2), 177-184.  
<https://meridian.allenpress.com/jat/article/58/2/177/446976/Incidence-and-Risk-Factors-for-Injuries-in-Girls>. 18.5.2023.
- Metropolia ammattikorkeakoulu. 2012. Kulttuurialan opinnäytetyöohje. <https://wiki.metropolia.fi/display/kaontyo/Eettiset+kysymykset>. 16.10.2023.
- Mäkinen, J. 2018. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019\\_jar\\_aikuisvest\\_sel71\\_85829.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf). 18.5.2023.

- Mölnlycke. 2023. Hankaumat.  
<https://www.molnlycke.fi/itsehoito/Haavatyypit/hankaumat/>.  
8.9.2023.
- Parkkari, J. 2022. Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy - ohjeita potilaalle. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00909>. 3.10.2023.
- Polso, K. 2021. Minisäännöt 2021-2022.  
<https://junnulentis.fi/2021/08/23/minisaannot-2021-2022/>.  
18.5.2023.
- Röksä, J. 2018. EU:n saavutettavuusdirektiivi-mitä siitä pitäisi tietää? Humanistinen ammattikorkeakoulu.  
<https://www.humak.fi/blogit/eun-saavutettavuusdirektiivi-mita-siita-pitaisi-tietaa/>. 22.10.2023.
- Saaranen, A., Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html).  
2.10.2023.
- Saarelma, O. 2022. Alaraajan vammat. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00192/alaraajan-vammat?q=alaraajavammat>. 1.9.2023.
- Saarikoski, R. 2016. Jalkavaivojen ehkäisy pitkäkestoisen liikunnan yhteydessä. Terveet jalat 2016. Kustannus Oy Duodecim 2023.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/tju00321/jalkavaivojen-ehkaisy-pitkakestoisen-liikunnan-yhteydessa?q=rakot>. 8.9.2023.
- Sallinen, I. 2023. Puheenjohtaja ja rahastonhoitaja, valmentaja. Kiteen urheilijoiden lentopallojaosto. Suullinen haastattelu. 1.9.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ensiapuvalmius työpaikoilla. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 33. Työsuojeluosasto. Tampere.  
<https://www.suomenensiapukoulutus.fi/images/stories/tyosuojelu.pdf>. 24.10.2023.
- Stolt, M., Saarikoski R. 2016. Rakkojen ehkäisy ja hoito. Terveet jalat 2016. Kustannus Oy Duodecim 2023.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/tju00330>. 1.9.2023.
- Stolt, M., Saarikoski, R. 2016. Ohje 14.50 Rakkojen ennaltaehkäisy ja omahoito. Terveet jalat 2016-ohjeet. Kustannus Oy Duodecim 2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/tjo00020/ohje-1450-rakkojen-ennaltaehkaisy-ja-omahoito>. 8.9.2023.
- Storvik-Sydänmaa S., Talvensaari H., Kaisvuori T., Uotila N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanomapro.
- Suomen lentopalloliitto. 2019–2020. Lentopallokirja.  
<https://www.lentopallo.fi/wp-content/uploads/2022/01/Lentopallokirja-2019-2020.pdf>. 18.5.2023.
- Suomen lentopalloliitto. 2023. Alueet. <https://www.lentopallo.fi/alueet/>.  
18.5.2023.
- Suomen Punainen Risti. 2023. Ensiapuohjeet.  
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>. 1.8.2023.

- Suomen Punainen Risti. 2023. Mikä ensiapulaukku kannattaa hankkia? [Millainen ensiapulaukku kannattaa valita | Punaisen Ristin verkkokauppa \(punaisenristinkauppa.fi\)](https://punainenristinkauppa.fi/verkkokauppa). 2.10.2023.
- Tammed. 2023. Ensiapulaukut ja ensiapupakkaukset. [Ensiapulaukut ja ensiapupakkaukset \(tammed.fi\)](https://tammed.fi/ensiapulaukut-ja-ensiapupakkaukset). 2.10.2023.
- Tammed. 2023. Urheiluseuran ensiapulaukku. [Urheiluseuran ensiapulaukku - Tammed Oy](https://tammed.fi/urheiluseuran-ensiapulaukku). 2.10.2023.
- TANMKY. 2023. Lentopallo ja sen monet muodot. <https://tanmky.fi/lentopallo-ja-sen-monet-muodot/>. 28.5.2023.
- Tarnanen, K., Lepola, V., Mattila, V. 2022. Olkapään jännevaivat yleistyvät iän myötä. <https://www.kaypahoito.fi/khp00115>. 29.9.2023.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Työturvallisuuslaki 738/2002.
- UKK-instituutti. 2021. Liikuntavammojen ensiapu ja hoito. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-hoito-ja-kuntoutus/>. 1.8.2023.
- Walker, B., Larsson, B., Grönholm, M., Salminen, M., Wegelius, I. 2014. Urheiluvammat- ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Yliopiston apteekki. 2022. Kipugeeli, kylmägeeli, lämpögeeli – näin valitaan paras kipugeeli itselle. <https://www.yliopistonapteekki.fi/ideat-ja-vinkit/paras-kipugeeli>. 20.10.2023.
- Young, W.K., Briner, W., Dines, D.M. 2023. Epidemiology of Common Injuries in the Volleyball Athlete. Current Reviews in Musculoskeletal Medicine 16(6) 229–234. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10234904/>. 1.9.2023.

## Ensiapupakkauksen sisältö



Ensiapupakkauksen sisältö  
2 – 4kpl pikakylmäpakkauksia  
Kylmägeeli (lapsille sopiva)  
Kylmäspray (lapsille sopiva)  
2 rullaa joustavaa tukisidosta  
2 rullaa sideharsoa  
Ihoteippiä  
Antiseptinen suihke  
Rakkolaastareita  
Leikattavaa laastaria  
Vanulappuja  
Sakset  
Käsidesi  
Nenäliinoja  
Kertakäyttökäsineet  
Roskapseja

Tekijä: Minni Suikkanen, terveydenhoitajaopiskelija  
Tuotos on tehty osana kehittämistyötä ”Juniorilentopallon yleisimpien tapaturmien ensiapu - Ensiapupakkaukset Kiteen Urheilijat ry:n (KiU) lentopallojaoston D-tyttöjen joukkueille”. 2023

**Kuva ensiapupakkauksen tuotteista**



## Palautekysely



### Ensiapupakkaus nuorten lentopallojoukkueelle

#### 1. Onko ensiapupakkaus mielestäsi hyödyllinen?

Voit halutessasi kertoa tarkemmin valintasi jälkeen olevassa tekstisarakeessa.

- Kyllä
- Ei

#### 2. Onko ensiapupakkauksen sisältö kohdejoukkueelle sopiva?

- Kyllä
- Ei

#### 3. Saitko ensiapupakkauksen päivittämisen myötä uutta tietoa?

- Kyllä, mitä:
- En

#### 4. Vapaa palaute

Lähetä

