

2013

SATTUIKO?



ENSIAPUOPAS
JALKAPALLOVAMMOJEN
HOITAMISEEN



FC KUUSYSI r.y.

www.fckuusysi.fi

Tämä ensiapuopas on tarkoitettu jalkapallojoukkueiden huoltajille, jotka toimivat puberteetti-ikäisten ja sitä vanhempien pelaajien kanssa.

Ensiapuoppaan tarkoituksena on toimia huoltajan tukena oikeanlaisen ensiavun antamiseksi. Oikein annettu ensiapu estää tilanteen pahenemisen, edistää vammakohdan paranemista sekä rauhoittaa loukkaantunutta pelaajaa.

Ensiapuoppaan hankkeistajana on toiminut lahtelainen jalkapalloseura FC Kuusysi r.y. Se on toteutettu Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan hoitotyön opinnäytetyönä syksyllä 2012 yhteistyössä Suomen Palloliiton ja Lääkärikeskus Mehiläisten kanssa.

Ensiapuoppaan tekijänoikeudet kuuluvat ensiapuoppaan laatijoille ja FC Kuusysille.

Hanna-Maija Anttonen ja Mari Toivanen

SISÄLTÖ

VENÄHDYSTEN, NYRJÄHDYSTEN, REVÄHDYSTEN JA REPEÄMIEN HOITO (LKKK)	2
HAAVANHOITO	3
NENÄVERENVUOTO	4
VIERASESINE SILMÄSSÄ	5
AIVOTÄRÄHDYS	6
DIABETES JA MATALA VERENSOKERI	7
AIKUISEN ELVYTYS	8
TAJUTTOMAN ENSIAPU	10
LÄMPÖUUPUMINEN	11
NESTETASAPAINO JA LIHASKRAMPPI	12
HUOLTOLAUKUN SISÄLTÖ	13

VENÄHDYSTEN, NYRJÄHDYSTEN, REVÄHDYSTEN JA REPEÄMIEN HOITO (LKKK)

1 LEPO

- keskeytä urheilusuoritus
- aseta vammautunut kohta lepoasentoon
- älä varaa painoa

2 KYLMÄ

- aseta kylmäpussi vammakohtalle
- älä laita kylmää koskaan suoraan iholle paaleutumien välttämiseksi
- kiinnitä kylmäpussi esimerkiksi joustositeellä
- viilennä vähintään 15–20 minuuttia
- HUOM! kylmäsprayn vaikutus on vain pinnallinen
- käytä kylmähoitossa aina kylmäpussia

3 KOMPRESSIO

- purista vammakohtaa käsin tai käytä joustavaa sidosta

4 KOHOASENTO

- nosta vammakohta kohoasentoon



Ohjaa henkilö hoitoon, jos

- kipu ja turvotus eivät helpota
- mustelma on suuri
- nivel ei toimi normaalisti
- jalalle ei voi varata painoa.

HAAVANHOITO

1

Hoida haavaa puhtailla käsillä ja muista suojata itsesi.

2

Puhdista vedellä tai haavanpuhdistusaineella.

3

Paina vuotavaa haavaa verenvuodon tyrehtyttämiseksi.

4

Tarvittaessa suojaa haava sidetaioksella ja kiinnitä ihoitepillillä.



Ohjaa henkilö hoitoon, jos

- haava vuotaa runsaasti
- haavassa on hiekkaa tai multaa.

NENÄVERENVUOTO

1

Rauhoita henkilö.

2

Aseta henkilö istumaan etukumaraan.

3

Käske niistämään sieraimet tyhjäksi.



4

Paina vuotavaa sierainta 10 minuuttia nenärustoa vasten.



5

Laita tarvittaessa nenän päälle tai niskaan kylmää.

Jos vuoto ei lakkaa,

- niistä ä sieraimet tyhjäksi uudelleen
- laita nenään vanutuppo
- purista sierain uudelleen kiinni 15 minuutin ajaksi
- tarvittaessa ohjaa henkilö hoitoon.

VIERASESINE SILMÄSSÄ

Oireet

- kivun tai ärsytyksen tunne silmässä
- kyynelvuoto
- valonarkuus

Hoito

- älä anna hieroa silmää
- huuhtelee silmää juoksevan veden alla
- näkyvän rikan voi poistaa puhtain sormin
- tarvittaessa ohjaa henkilö hoitoon, jos
 - > rikan tunne silmässä ei poistu
 - > silmään on selkeästi kiinnittynyt jotakin.

AIVOTÄRÄHDYS

Oireet

- päänsärky
- pahoinvointi, oksentelu
- huimaus
- näköhäiriöt
- tasapainohäiriöt
- tajunnan häiriöt tai menetys

Syyt

- päähän kohdistunut isku
- pään lyöminen esimerkiksi kaatuessa

Hoito

- **tajuissaan** oleva henkilö
 - > seuraa tilaa
- henkilö jolla on **jatkuvaa pahoinvointia** ja **päänsärkyä, uneliaisuutta** tai **hetkellinen tajunnan menetys**
 - > ohjaa henkilö hoitoon
- **tajuton** tai **oksenteleva** henkilö
 - > soita 112
 - > käännä kylkiasentoon
 - > varmista, että hengitystiet ovat auki

Seuranta

- yhden vuorokauden ajan
- herätä yöllä 1-2 kertaa
- tarkista jutteleeko henkilö normaalisti

DIABETES JA MATALA VERENSOKERI

Diabetes on sairaus, jossa elimistö ei tuota insuliinia riittävästi tai ollenkaan. Diabeetikon pitää huomioida liikkussa aterioiden ja insuliiniannosten vaikutus verensokeriin. Liikunta nopeuttaa pistetyn insuliinin imeytymistä, jolloin verensokeri voi laskea liian matalaksi. Seuraavassa on kerrottu tarkemmin matalan verensokerin oireet, syyt ja hoito.

Oireet

- vapina, heikotus, huimaus
- hikoilu, kalpeus
- päänsärky, pahoinvointi
- poikkeava käyttäytyminen, esimerkiksi ärtyisyys tai levottomuus
- horjuva liikkuminen
- sekava puhe
- kaksoiskuvat tai näköhäiriöt
- näläntunne

Syyt

- Liikunta
 - > liian suuri insuliiniannos suhteessa liikuntaan
 - > liian vähän hiilihydraatteja suhteessa liikuntaan
- Insuliini
 - > liian suuri insuliiniannos
 - > insuliinin epäsäännöllinen pistäminen
- Ateriat
 - > liian pieni aterian koko
 - > aterian pois jäänti tai viivästyminen

Hoito

- **Tajuissaan** oleva henkilö
 - > anna suuhun sokeripitoista juotavaa tai syötävää esimerkiksi suklaata tai tuoremehua
 - > toista tarvittaessa uudelleen 10 minuutin kuluttua
- **Tajuton** henkilö
 - > soita 112
 - > käännä kylkiasentoon
 - > varmista, että hengitystiet ovat auki
 - > älä laita suuhun mitään

AIKUISEN ELVYTYYS

1 Ravistele ja puhuttele tajutonta henkilöä.

- henkilö ei reagoi



2 SOITA 112

3 Käännä henkilö selälleen ja avaa hengitystiet.

- paina henkilön otsasta ja ojenna päätä leuan kärjestä
- tunnustele hengitystä poskea vasten
- katso nouseeko rintakehä



4 JOS HENKILÖ EI HENGITÄ TAI HENGITYS EI OLE NORMAALIA ALOITA PAINELU-PUHALLUSELVYTYYS

- 30 painallusta
- aseta kämmenen tyviosa keskelle henkilön rintalastaa
- paina suurin käsivarsin kohtisuoraa alaspäin
- painelutiheys noin 100 kertaa minuutissa



5

Puhalla 2 kertaa

- sulje sormin henkilön sieraimet
- aseta suu tiiviisti henkilön suun päälle
- puhalla ilmaa keuhkoihin
- varmista, että rintakehä nousee



6

Jatka elvytystä tauoitta rytmillä 30:2

kunnes

- henkilö virkoo tai alkaa hengittää normaalisti
- voimasi loppuvat
- ammattiauttajat antavat luvan lopettaa

TAJUTTOMAN ENSIAPU

1 Ravistele ja puhuttele tajutonta henkilöä.

- henkilö ei reagoi



2

SOITA 112

3

Käännä henkilö selälleen ja avaa hengitystiet.

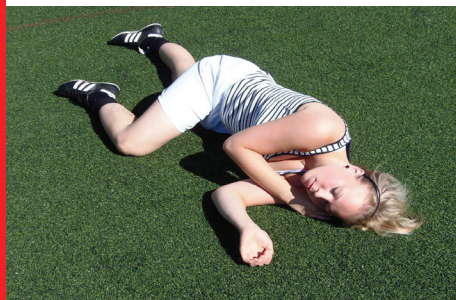
- paina henkilön otsasta ja ojenna päätä leuan kärjestä
- tunnustele hengitystä poskea vasten
- katso nouseeko rintakehä



4

JOS HENKILÖ HENGITTÄÄ NORMAALISTI KÄÄNNÄ KYLKIASENTOON

- tarkkaile henkilöä ammattiavun saapumiseen asti
- varmista, että hengitys pysyy normaalina
- ilmoita hätäkeskukseen, jos henkilön tila muuttuu



LÄMPÖUUPUMINEN

Oireet

- voimattomuus
- maahan vaipuminen
- kalpeus
- vilunväristykset
- heikko ja nopea syke

Syyt

- kuumuus
- riittämätön juominen
- voimakas fyysinen rasitus

Hoito

- auta henkilö makuulle ja pidä lämpimänä.
- jos henkilö on **tajuissaan**,
 - > anna juotavaksi esimerkiksi vettä tai urheilujuomaa.
- käske lepäämään kunnes vointi paranee selvästi
- jos henkilö on **tajuton**,
 - > soita 112
 - > käännä kylkiasentoon
 - > varmista, että hengitystiet ovat auki.

NESTETASAPAINO JA LIHASKRAMPPI

Nesteentarve on yksilöllistä, ja siksi arvot ovat viitteellisiä. Nesteitä tulisi juoda vähän kerrallaan pitkin päivää. Nesteitä ei tule juoda kerralla suuria määriä, sillä juominen voi häiritä veren suolapitoisuutta.

Paras janojuoma on vesi. Aikuiset voivat korvata nestevajautta myös esimerkiksi urheilujuomilla. Myös nuoret saattavat hyötyä urheilujuomista erityisen pitkissä tai raskaissa urheilusuorituksissa.

- Aikuiset
 - > Riittävästi nestettä: 2 litraa + 1-1.5 litraa/ harjoittelutunti
 - > Nesteytys lämpimällä ilmalla: 3 litraa + 1.5-2 litraa/ harjoittelutunti
- Lapset ja nuoret
 - > Riittävästi nestettä: 1-1.5 litraa päivässä + noin 0.5 litraa/ harjoittelutunti
 - > Nesteytys lämpimällä ilmalla 0.5-1.5 litraa/ harjoittelutunti.

Huono nestetasapaino voi johtaa **lihaskramppiin** eli **suonenvetoon**.

Hoito

- venytä kramppaavaa lihasta



HUOLTOLAUKUN SISÄLTÖ

Kylmähoito

- kylmäpussit, kylmäspray, kylmägeelivoide
- elastinen side kylmäpussin kiinnittämiseen

Haavan- ja hiertymänhoito

- hiertymäsuojia, pumpulia, vanutuppoja
- hiertymävoidetta
- haavanpuhdistusvälineet
- laastaria
- steriilejä sidetaitoksia
- sideharsoa
- kertakäyttökäsineitä

Teippaus

- urheiluteippi, kova sekä elastinen
- alusteippi
- teippiliima

Muuta

- tyttöjoukkueet
 - > henkilökohtaisia hygieniatuotteita
- kuumemittari
- varasukat ja – suojat
- kuminauhaa, kengännauhoja
- ompelutarvikkeet, hakaneuloja
- saksit ja kynsisaksit, puukko
- taskulamppu
- pelaajien nimilista
 - > syntymäaika, vanhempien yhteystiedot, perussairaudet sekä ruoka aine- ja lääkeaineallergiat



MEHILÄINEN

AUTTAA. HOITAA. HUOLEHTII.

Liikuntaklinikka Mehiläinen Lahti
Sibeliuksenkatu 6 C 15110 Lahti
puh 01041400
www.mehilainen.fi

LÄHTEET

Blomgren K. 2008. Nenäverenvuoto. Duodecim 2008; 124, 1730–1735.

Iivanainen, A., Jauhiainen, M. & Syväoja, P. 2012. Sairauksien hoitaminen terveyttä edistäen. 3.-5.painos. Sanoma Pro Oy.

Ilander O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus- Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-kustannus.

Keggenhoff F. 2003. Apua! Ensiapua. Keuruu: Otava.

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu. 1. painos. Espoo: Wellprint.

Kuisma, M. 2008. Korva-, nenä- ja kurkkutautien sekä silmätautien erikoistilanteet. Teoksessa Kuisma, M., Holmström, P. & Porthan, K. (toim.) Ensihoito. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 474-480.

Käypä hoito 2011. Elvytys [viitattu 9.10.2012]. Saatavissa: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksentaytaartikkeli/tunnus/hoi17010?hakusana=elvytys>.

Lääkärikeskus Mehiläinen Lahti 2012. Ajanvaraus ja puhelinnumerot [viitattu 23.11.2012]. Saatavissa: http://www.mehilainen.fi/terveyspalvelut/toimipisteet#/52/mehilainen_lahti.

Meltzer S. & Fuller C. 2005. Eating for Sport. A practical Guide to Sports Nutrition. New Holland Publishers.

Mustajoki P. 2012. Suonenveto (lihaskramppi) [viitattu 30.10.2012.]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00498.

Pirhonen, S. 2012. Koulutuskoordinaattori. Suomen palloliitto. Haastattelu 12.9.2012.

Punainen risti. 2011. Painelu-puhalluselvytys (PPE) on elottoman aikuisen ensiapu [viitattu 16.10.2012]. Saatavissa: http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/Elvytysohjeet_aikuinen_2011.pdf.

Saarelma, O. 2011. Nenäverenvuoto. Lääkärikirja Duodecim [viitattu 16.7.2012]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00306.

Sahi, T., Castren, M., Heliö, N. & Kämäräinen, L. 2007. Ensiapuopas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LAHTELAISTEN PÄIVYSTYSHOITO

TERVEYSNEUVO

- PUHELINNEUVONTA NUMEROSSA 03 818 9120
- MA-PE KLO 7.30–20, VIIKONLOPUT JA JUHLAPYHÄT KLO 7.30–15
- ARVIOIVAT HOIDON KIIREELLISYYDEN JA OHJAAVAT OIKEAAN HOITOPAIKKAAN

PÄIVÄPOLIKLINIKKA

- PÄIVÄPÄIVYSTYS MA-PE KLO 8-17 LAHDEN KAUPUNGINSAIRAALASSA
- HOITAVAT ESIMERKIKSI NYRJÄHDYKSET

AKUUTTI24

- PUHELINNEUVONTA NUMEROSSA 03 8192385
- ILTA- JA VIIKONLOPPUPÄIVYSTYS PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALASSA
- HOITAVAT KIIREELLISET JA VAKAVAT TILANTEET YMPÄRI VUOROKAUDEN

JOS ET TIEDÄ MILLAISTA HOITOA TARVITSET, SOITA
TERVEYSNEUVOON TAI AKUUTTI24-PUHELINNEUVONTAAN.

LÄÄKÄRIKESKUS MEHILÄINEN LAHTI

- PUHELINNEUVONTA JA AJANVARAUS 010 414 00
- AJANVARAUKSEN AUKIOLOAJAT KLO 7-20 VUODEN JOKAISENA PÄIVÄNÄ



FC KUUSYSI r.y.

www.fckuusysi.fi