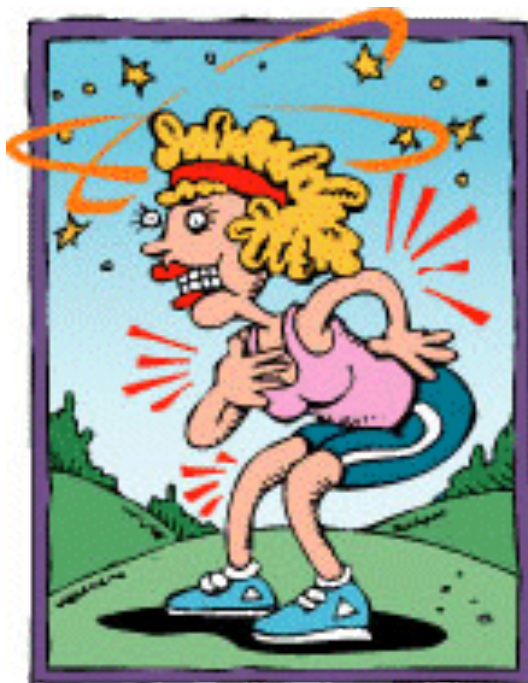


# IDROTTSSKADOR

## Akut omhändertagande



Skador inom barn- och ungdomsidrotten är inte bara mycket frustrerande för den drabbade idrottaren, men framför allt är det viktigt för resten av livet och framtida idrottande hur själva omhändertagandet ser ut.

Ett felaktigt omhändertagande kan förhindra framtida idrottande och ett liv fyllt av smärta.

Kunskap. Kunskap är nyckelordet i allt, även när det gäller att på bästa sätt ta hand om en akut skada. Om du är ungdomstränare så är det din skyldighet att kunna göra ett korrekt akut omhändertagande vid skada.

I denna folder skall jag förklara smärtmekanismen och lära dig hur ett korrekt omhändertagande ser ut så att du inte äventyrar den unge idrottarens karriär innan den ens startat.

Mikael Dahlström  
Svenska QINopraktikskolan  
leg Kiropraktor, Kinesiolog, Massageterapeut, Idrottsskadeinstruktör

# IDROTTSKADOR

## Akut omhändertagande



Idrottande är vår i särklass största folkrörelse. Hälften av alla unga vuxna, en tredjedel av alla medelålders och en fjärdedel av alla äldre motionerar regelbundet. Många blir tyvärr också skadade av sitt idrottande. Att vuxna bör ta en skada på allvar, det får vi bara förutsätta, men ett barn kan inte ta detta ansvar själv utan måste lita på en vuxens råd och visdom.

Barnet lägger all sin tillit och förtroende i dina händer. Vad skall du göra?

Som ungdomstränare eller förälder är det viktigt att du vet skillnaden mellan ett barn, en tonåring och en vuxen människas fysiologi.

Barn växer och mognar olika fort. Puberteten inträder med en spridning på 4-5 år, med allt vad detta kan innebära av olika stryka och färdighet hos jämnåriga.

Den allt tidigare specialiseringen på *en* idrott motverkar den växande individens naturliga utveckling och bör motverkas. Barns kroppar växer fortfarande och påverkas lättare av ensidig träning. Barns medverkan i flera idrotter ger en bättre och allsidigare träning vilket ger en jämnare och bättre muskulatur och en bättre förutsättning att specialisera sig vid 15-16 års åldern.

Styrketräning skall inte starta före 16-18 års ålder (organiserad form). De får större skador av regelbunden styrketräning än fördelar av denna träningsmetod. Man får t ex inga bestående vinster, då testosteron (och DHEA) saknas. Dessutom kan det leda till skelettskador & ett ökat blodtryck. Inte farligt att pröva på men inte sättas i systematisk träning.

Mjölksyreträning för barn är nästan omöjlig. Konditionsträning svår. Teknikträning är barnens specialitet, dock risk för felaktig inläring. Svårt att lära om, viktigt med DUKTIGA tränare!



# IDROTTSSKADOR

## Akut omhändertagande



### Det small till i knäet, aajj, hjälp mig.

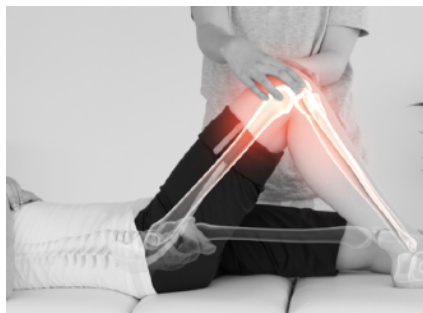
Kalle som spela i P14 var lite sen till bollen och råkade träffa Pelle på stödjebenet och det uppstod en vridning i knäet. Pelle är i kraftig smärta. Vad gör du?

- 1, Låter Pelle spela igen efter att fått vila 5 minuter?
- 2, Låter Pelle vila resten av matchen?
- 3, Läger värme på knäet, och eftersom det känns bättre kan han spela igen?
- 4, Tejpar knäet och skickar in honom igen, han är ju ändå bäst!
- 5, Kyler med is och lägger benet i högläge och säger att det är slutspelat för idag?
- 6, Ringer ambulans eller låter Pelles farsa skjutsa honom till sjukhuset?

Ja för en del av er är svaret ganska givet, men tyvärr för andra är svaret lite svävande (rätt svar är 5). Att sätta värme på eller låta grabben spela igen även om han är den bästa spelaren är ett tjänstefel som kanske skulle förstöra hans framtid som fotbollsspelare, vill du vara ansvarig för detta? Nr 6 är ett alternativ, men troligen behövs detta inte just nu.

Vad händer då om knäet svullnar upp som en ballong? Ja då vore fortfarande 5:an det rätta alternativet. Läkaren ser ändå ingenting på röntgen då svullnaden är för stor.

Så om 5:an är rätt, vad göra? Till detta återkommer vi senare.



### Olika skadetyper.

Man skiljer på skador av överbelastningstyp och akuta skador. Vid de akuta skadorna, som behandlas i denna informationsfolder, är ett tidigt omhändertagande särskilt viktigt. Vid ett snabbt och korrekt akut omhändertagande kan den skadade snabbt bli återställd, medan dålig behandling

eller ingen behandling alls ger som tidigare nämnts risk för både långvariga problem och bestående funktionsnedsättning med eventuellt medföljande smärta.

En akut skada leder till blödning i vävnaden. Denna blödning förorsakar en svullnad som i sin tur ger ett ökat lokalt tryck.

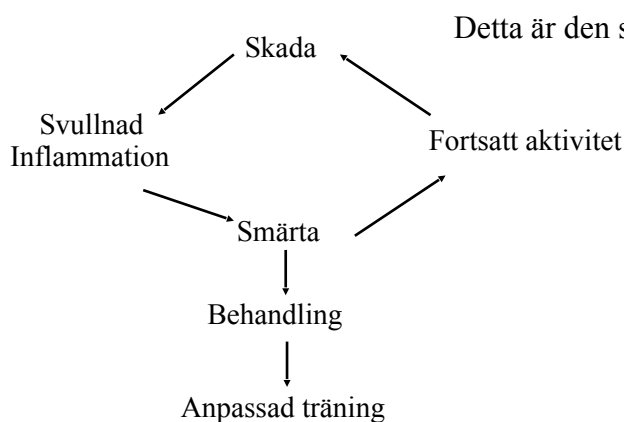
Det ökade trycket förorsakar smärta och försämrad läkning i form av nedsatt cirkulation lokalt.



# IDROTTSKADOR



## Akut omhändertagande



En skada leder till en inflammation, vilken leder till smärta. Efter ett tag går smärtan över, så vi fortsätter vår aktivitet, vilket resulterar i ännu en skada, återigen uppstår en inflammation, som ännu en gång leder till smärta.

Smärtan gick över sist, så varför ska den inte göra det igen? Sen igen, vi fortsätter aktiviteten, osv.

Vi är inne i en smärtcirkel.

Är svaret vila? Är det vila man skall göra?

Nej, det är också fel.

### Vila och smärta

Det ökade trycket ger upphov till smärta och fördröjer läkningsprocessen. Ämnesomsättningen försämras på grund av att olika nedbrytningsprodukter inte kan transporteras bort lika fort.

Även energiomsättningen går långsammare. Fysisk överksamhet samverkar med smärtan. Musklerna tappar sin ork och spänst, redan efter 2-3 veckors inaktivitet stelnar muskler och leder. Smärtan kopplar om i nervsystemet så att muskeln skonas och får ”vila”, detta sker automatiskt och helt omärkligt för dig.

En muskel som inte används förkortas och förtvinar i brist på övning. En förkortad muskel börjar dessutom värka alldeles av sig själv, även om orsaken till smärtan försvinner.



Om man helt undviker att använda ett ben eller en arm som är skadad blir hela kroppsdelen mer svullen. Detta leder till ytterligare försämrad ämnestransport och långsammare läkning.

Numera rekommenderar man därför aktivitet hellre än vila vid de flesta typer av skada.

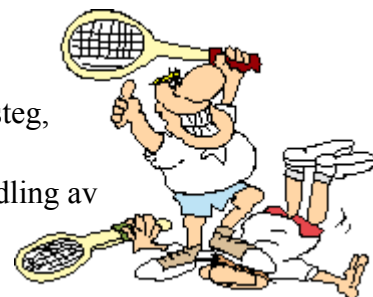
Ju större svullnad desto längre tid tar det att komma tillbaka till idrott och arbetsliv.

Denna cirkel (smärtcirkeln) drabbar alla muskler vare sig det rör sig om akut eller kronisk smärta. Cirkeln sluts redan efter 2-3 veckors vila. Om smärtan får skriva egna villkor knyts smärtcirkeln allt fastare runt vilofällan.

Det är här du som tränare eller ledare kan komma in.

Du kan nog inte förhindra att skadan uppstår, men du kan minska nästa steg, inflammationen och således läkningen för den skadade.

Ett akut omhändertagande tillsammans med en viss kunskap om behandling av skadade spelare/idrottare är ett stort och viktigt steg i återkomsten för denne.



# IDROTTSKADOR

## Akut omhändertagande



Vad sker då i vävnaderna vid skadetillfället?

### Blödning

Vid en liten eller medelstor skada kommer blödningen enbart från små kärl. Vanligen stoppar kroppen själv blödningen inom några minuter. En sådan blödning stoppar inom 6-8 minuter. Trots detta kan en skada leda till att huden missfärgas flera dagar efter skadan, t ex nere vid fotranden vid en fotledsstukning. Det beror på att de röda blodkroppar som läckt ut från kärlen, på grund av tyngdlagen, silar sig ner till de lägst stående delarna. En sån missfärgning bli ofta synlig efter 2-4 dagar och är inte ett tecken på att blödningen fortsätter.



### Svullnad - Inflammation

Svullnaden beror till viss del på det fria blodet som läckt ut i vävnaden, men mest på grund av att vätska tränger ut från lymfbanor som orsakas av hinder i flödet. Ju större blödningen är desto större blir svullnaden. Svullnaden uppkommer inte omgående utan utvecklas under loppet av de närmaste dagarna efter skadan. I obehandlade fall ser man vanligtvis en tilltagande svullnad upp till 48 timmar efter skadetillfället. Därefter lägger sig svullnaden spontant. Som ett svar på svullnaden kan kroppen mobilisera sitt försvar, inflammation.

Inflammationen påbörjas då olika strukturer blir retade, för att skydda oss. Ett friskt svar på en retning.



### Smärta

När vävnad svullnar upp på grund av skada måste en större mängd vätska än normalt få plats lokalt. Därför ger svullnad ett ökat tryck i vävnaden. Och detta är direkt skadligt. Vävnaden spänns ut, vilket gör ont, framförallt i huden och i musklernas stelare partier. Det finns ett direkt samband mellan graden av svullnad och graden av smärta, vilket gör att behandlingen i första hand bör inrikta sig på att minska blödningen och

svullnaden. Det finns väldigt lite samband mellan skadans storlek och skadegraden i sig. Även en lite skada kan förorsaka stor smärta.



# IDROTTSSKADOR



## Akut omhändertagande



Åter till Pelle som vred knäet illa tidigare. Här finns det en tumregel som gäller all omhändertagande av akuta skador, det kallar RICE

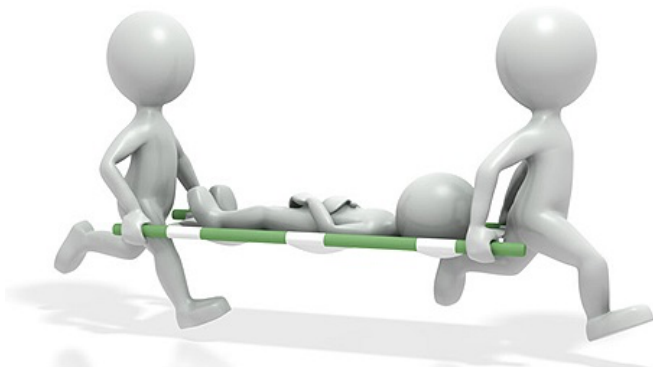
**R** Rest (vila)

**I** Ice (is)

**C** Compresion (tryck)

**E** Elevation (högläge)

Målet med omhändertagandet är att förhindra svullnaden och inflammationen.



### Rest

Stilla läge i det akuta skedet är mycket viktigt, men förkastligt så snart det akuta skedet är över. Om man använder den skadade kroppsdeln kommer mer blod att pumpas dit, och blödningen blir större. En aktiverad kroppsdel har 20 gånger mer blodflöde än en vilande. För att förhindra blödningen skall den skadade därför hålla sig i stillhet åtminstone de första 6-8 minuterna, helst 15-20 minuter. När blödningen väl slutat är stilla läge av mindre betydelse, och efter något dygn är det dessutom direkt skadligt.

### Ice

Många använder kyla i form av kylpåsar vid akuta skador. Modern forskning har dock visat att effekten är mycket begränsad när det gäller att sänka temperaturen i mjukdelar under huden. En kylpåse kan ge 6-8 graders temperatursänkning efter 45 minuter, vilket gör att blodflödessänkningen blir högst måttlig och kommer för sent i blödningsförloppet. Däremot ger kylan en god smärtstillande effekt och kan därför användas som lokalt smärtstillande behandling.

### Compresion

Tryckförband är den metod som mest effektivt stillar blödning. Minst 90 procent av blödningen stannar upp inom några få sekunder. Viktigt är att använda en rejäl elastisk linda, typ Dauerbinda, och linda på den så snabbt som möjligt. Varje minut utan linda gör att blödningen fyller på sig! Lindan skall sättas så hårt som möjligt över det skadade området utan att det känns direkt obehagligt, och bör få sitta kvar en kvart. Därefter har blödningsrisken minskat och man kan linda om lösare. Lindan bör sitta på kontinuerligt de första två dygnen för att förhindra svullnad, därefter ytterligare ett par dygn dagtid eller så länge skadeområdet är svullet.

### Elevation

Här skiljer sig tankarna och filosofierna, men generellt sett så är detta bra även i det akuta skedet, det kan i alla fall inte skada. Det spelar mindre roll när det gäller själva akuta blödningen, men större roll för att förhindra en del av svullnaden.

# IDROTTSKADOR



## Akut omhändertagande



Under den akuta fasen är högläge inte nödvändigt. Vätskan som ger svullnaden är till största delen belägen utanför blodbanan, ute i vävnaden. Vätskans rörelse beror på tyngdkraften, dvs att den rör sig till de lägsta delarna.

Eftersom svullnaden utvecklar sig gradvis under ett par dygn efter skadan är det en fördel att hålla den skadade kroppsdelen i högläge så länge som möjligt under den tiden.

### Behandling & Rehabilitering

Ett viktigt steg i att bryta smärtcirkeln är att på rätt sätt behandla skadan och rehabilitera densamma.

Akut omhändertagande delas upp i akut- och subakutstadie  
Det akuta stadiet varar 48 timmar, det subakuta stadiet ca 48 tim till 6-7 dagar.

De första minuterna bestämmer skadans svullnad och rehabiliteringstid, därför är denna tid av yttersta vikt.

#### Akut stadie: Dygn 1: 0 – 24 timmar - Total avlastning

Finns det sår, ta hand om dessa, se till att de blir rena.

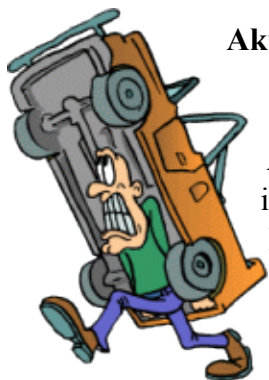
- 1, Kyl med det som finns till hands, använd strumpa eller liknande under isen.
- 2, Linda hårt med elastisk binda. Kylpåse ovanpå. Låt sitta 15-20 min. Högläge.
- 3, Ta bort isen, linda efter några minuter lite mindre hårt.
- 4, Linda hårt igen, ny kylpåse. Använd kylpåse var 30 minut i ca 2-3 timmar.
- 5, Ta av lindan så att delen får blod igen
- 6, Efter ett par timmar, byt kylpåsen mot en tryckkudde, typ comprex när linda hårt.
- 7, Alternera under resten av 24 timmar, linda hårt, linda löst, även under natten, då trycket skall vara medelhårt.



#### Akut stadie: Dygn 2: 24 – 48 timmar

Kyl var 3:e timme, ha alltid tryckförband på mellan kylningarna.  
Avlastning bibehålles. Man kan börja med lätta rörelser, så att man inte stelnar ihop, dock ej till ytterläge och alltid under smärtgränsen (mobilisering)  
Blir den skadade värre - till sjukhus eller läkare

Viktigast under dygn 2: Alltid tryckförband, kyl ner mycket, börja röra den skadade delen. Allt skall ske under smärtgränsen.



# IDROTSSKADOR

## Akut omhändertagande



### Subakut – Dygn 3 och till dag 5-6

- 1, Generellt gäller värmeterapi från och med nu, om skadan blivit bättre, annars till läkare. Skulle det börja svullna igen, gå tillbaka till programmet för dygn 1 och 2.
- 2, Börja med varmt och kallt vatten om vartannat. Kallt vatten i 1 minut, varmt i 2, kallt igen osv. 3-5 gånger, ett par gånger per dag.
- 3, Mycket mer aktiva rörelser kan påbörjas, dock ej till ytterläge.
- 4, Tjänjning av muskler kan påbörjas genom olika stretchövningar, under smärtgränsen.
- 5, Koordinations- och styrketräning kan påbörjas, under smärtgränsen. Aktiv vila. Träna övriga delar av kroppen.
- 6, Successiv konditionsträning och specifika rehab övningar.



### Läkemedel.

Sedvanliga smärtstillande läkemedel har ganska bra effekt men kräver läkarintyg. Används endast akut som en nödbroms, absolut inte under längre perioder.

### Behandling:

Behandling av skada görs bäst av Kiropraktor, Naprapat, QINOPraktik- och Massageterapeuter. Vem du än väljer så ska de också även kunna ge rehabiliteringsövningar för de vanligaste skadorna. När det gäller allvarligare skador, som benbrott och avslitna ledband är sjukgymnast det bästa valet.

Det gäller att hitta en terapeut som har en gedigen kunskap om skadan, dess uppkomst, hur man behandlar och rehabiliterar skadan, men dessutom vad skadan i sin tur leder till.

### Aktiv vila

Redan ett par dagar efter skadan kan man påbörja rehabiliteringen (obs, inte efter allvarlig skada), då med s k aktiv vila. Man skall absolut inte vara still som tidigare beskrivits, utan börja aktivera resten av sin kropp, t ex vid en fotledsstukning kan man simma, springa i vatten eller cykla på testcykel, aktiv vila. Mycket viktig del av rehabiliteringen och läkningsprocessen.

### Återgång till idrottande:

När är skadan läkt och rehabiliteringen slutförd:

Här skall fyra kriterier vara uppfyllda:

- 1, Full rörlighet
- 2, Full styrka
- 3, Full balans
- 4, Smärtfri.

Alla dessa kriterier skall vara uppfyllda innan skadan kan anses rehabiliterad. Dessutom; ingen svullnad. Smärtfrihet brukar uppstå ganska snabbt, men de andra tre är det sämre med. Här måste du hjälpa den skadade och helst ta professionell hjälp.

