

Parasta ensiapua on ennaltaehkäisy

Paras tapa välttää vammat niin jäällä kuin sen ulkopuolella liikkussa on ennaltaehkäistä niiden syntyminen. On huolehdittava terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta, riittävästä unesta sekä ennen kaikkea on oltava huolellinen kaikessa siinä mitä tekee.

Verryttely ennen ja jälkeen harjoitteen on parasta, mitä voi omille lihaksilleen ja nivelilleen tehdä. Venyttää itseään voi vaikka TV:n ääressä, sängyllä tai saunassa. Rasitusvammoille ja ruhjeille tulee antaa aikaa parantua, jotta vamma ei uusiudu tai aiheuta muita haittoja tulevaisuudessa. Urheiluvälineiden tulee olla asianmukaiset ja niiden huoltaminen on tärkeää, jotta viallisilla välineillä ei liikuttaisi.

Osa hyvää ringetteä ja vammojen ennaltaehkäisyä on hyvä joukkuehenki ja vastustajan kunnioittaminen, sillä henkinen hyvä olo takaa parhaat mahdolliset edellytykset fyysisille suoritteille.

Mitä meidän tulisi tietää ringette-ensivasta?

Vahinkoja sattuu ja myös loukkaantumisia, joten niihin tulee varautua ennakoon niin harjoituksissa kuin peleissäkin. Jokaisella jäähallilla ensiapuvastaavan/toimihenkilöiden tulee tietää, missä sijaitsee hallin / joukkueen ensiapuvälineet, parit, ensiapuhuone ja mistä hälytysajoneuvot ohjataan jään laidalle (tai mahdollisimman lähelle).

Tapaturman sattuessa pysytään rauhallisena ja toimitaan pelaajan parhaaksi. Joukkueen toimihenkilöiden tulee osata suhtautua tapaturmiin vakavasti ja antaa loukkaantuneelle pelaajalle oikea ensiapu, jotta lisävammoilta välttyttäisiin.

Akuutit vammat, joita ei tarvitse kuljettaa sairausautolla, tulee ensisijaisesti hoidattaa lähimmässä päivystyspisteessä. Kotijoukkueet voivat varmistaa, missä päivystyspisteet sijaitsevat ja mahdollisesti sopia etukäteen, varsinkin turnauksissa, minkälaisia vammoja he pystyvät ottamaan vastaan / hoitamaan. Jäähallin seinälle voisi laittaa päivystyspisteen osoitteen ja puhelinnumeron.

Vakavat vammat tulee aina jättää ammattihoitohenkilökunnan siirrettäväksi. Tällöin Suomessa apu tulee numerosta 112.

Pelaajalisenssin vakuutus korvaa lääkärikustannukset, kun tapaturma on sattunut har-

joituksissa tai peleissä, mukaan lukien matkat. On hyvä tutkituttaa kaikki isommat vammat, jotka saattavat haitata pelaajaa nyt tai myöhemmin, lääkärillä. Lisenssikortti on hyvä olla pelikassissa/joukkueenjohtajalla tai ainakin kopio siitä. Pohjolalla on sopimuslääkäreitä eri puolilla Suomea, joista kannattaa ottaa selvää, sillä hoitoketju helpottuu, kun pystytään hakeutumaan oikeaan hoitopisteseen.

Tutkimisjärjestys / vammat

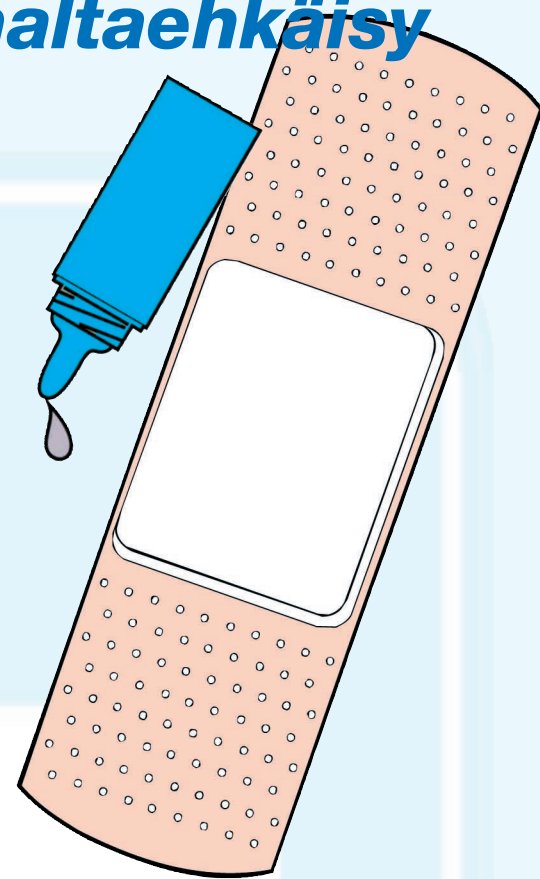
1) Pään, niskan ja selkärangan vammat:

- Jos pelaaja on jäänyt törmäyksen jälkeen paikalleen makaamaan, on aina tilanteeseen suhtauduttava vakavasti. Varsinkin, jos on nähty pelaajan lyövän päänsä johonkin kovaan esteeseen. Törmäyksen jälkeen omin jaloin aitioon luistellutta pelaajaa tulee tarkkailla ja tarvittaessa estää pelaaminen. Päänsärky on tyypillisin oire, jota voi hoitaa särkylääkkeellä ja kylmäpussilla. Yksittäinen oksentelu ei ole huolestuttavaa, mutta jatkuva oksentaminen, huimaus, kaksoiskuvat ja poissaolo-kohtaukset vaativat lääkärin tarkastamista.

- Kypärää ei saa poistaa yksin vaan aina avustettuna ja hyvin niskaa tukien. Mieluummin kannatta laittaa tukikaulus ennen kypärän poistoa tai odottaa ammattihenkilökuntaa paikalle.

- Painamalla pääläeltä voidaan todeta onko selkärangassa kipukohtia. Jos näin on, tulee pelaajaa pitää vaaka-asennossa ja kaikki siirrot on tehtävä varovaisuutta noudattaen. Pelaajan tuntemuksia kannattaa kysellä jo jäällä, mutta tajuttomalle täytyy hälyttää välittömästi lisäapua.

- Ennen ylös auttamista on syytä tarkistaa jalkojen ja käsien toiminta, sillä päänsä satuttanut ei välttämättä havaitse raajoihin tulleita vammoja.



- Loukkaantuneen pelaajan lämpimänä pitämiseen kannattaa varata lämpölakana tai villi.

2) Silmävammat:

- Silmään osunut isku tulee hoidattaa lääkärillä. Molemmat silmät peitetään sidetaitoksilla ja vahingoittunutta silmää voidaan kevyesti painaa kylmällä. Ponnistelut on kielletty ja lepoasento olisi hyväksi matkalla hoitoon.

- Lähellä silmää oleva syvähaava voi vahingoittaa silmän rakenteita. Hoito on tarvittaessa sama kuin edellä.

3) Nenäverenvuoto:

- Etukumara asento, nenän niistäminen puhtaaksi verestä ja painetaan sormilla nenän päältä ja laitetaan kylmäpussi niskaan hillitsemään vuotoa. Tarvittaessa "tamponaatio" esim. paperitukolla tai sideharsolla vuotavaan sieraimeseen. Vuodon jatkuessa yli 30 minuutin ajan tai toistuessa jatkuvasti_ lääkäriin.

4) Hammas- ja suuvammat:

- Poikkimenneet ja irronneet hampaat säilytetään suussa tai laitetaan maitomukiin ja käännytään välittömästi hammaslääkäriin

puoleen. Heiluvat ja lohjenneet hampaat voidaan hoidattaa seuraavana päivänä.

- Jos hammas ei ole lävistänyt huulta – kylmähoito riittää, ihon lävistäneet tarvitsevat pintaihon ompelun tai liimauksen.

- Suussa olevat haavat paranevat yleensä itseksensä. Kannattaa syödä sekä juoda kylmää ja pehmeää ruokaa (jäätelö).

5) Rintakehä- ja vatsavammat:

- Kysytään pelaajalta: Pistääkö hengittäessä? Onko vaikea hengittää? Liikekipua?

- Tutkitaan: Painamalla molemmin käsin ylhäältä alaspäin ja havainnoidaan kipukohta / kipukohdat sekä mahan alueelta turvotukset sisäisten vammojen havaitsemiseksi.

- Tyypillisin on ns. "ilmat pihalle", jolloin isku on osunut pallean seudulle. Hoitona rauhoittaminen ja syvään hengittäminen. Voidaan myös roikottaa kainaloista, jolloin hengitys helpottuu.

6) Lonkan seudun vammat:

- Annetaan pelaajan olla tutkimuksen ajan makuulla. Tutkitaan hänen lonkan stabilisuus eli vakaus ja jalkojen pituuserot ilman luitimia. Jalkojen liikuttamisen pitäisi onnistua, eikä niissä saa olla tuntopuutoksia. Mikäli vähänkin epäilee murtumaa lonkan alueella, PELAAJAA EI SAA SIIRTÄÄ, vaan odotellaan ambulanssihenkilökuntaa apuun.

- Takapuolelleen putoaminen saattaa aiheuttaa häntäluun murtumisen, jonka hoito on lepo + kipulääkitys, kunnes kivut ovat helpottuneet. Vamma saattaa vaivata pitkään ja aina rasituksen jälkeen olisikin hyvä muistaa hoitaa "häntää" kylmällä ja välttää turhaa istumista.

7) Raajat eli kädet ja jalat:

- Raajoista kannattaa tutkia vammakohdan turvotus, kivun aste ja mahdolliset virheasennot. Hoitona on kolmen K:n hoito eli kylmä, kompressi ja kohoasento. Raaja asetetaan kohoasentoon, laitetaan sidos ja kylmäpussi (hallin jäätä muovipussissa) vamman päälle. Kipulääkitys on hyväksi. Mikäli raajaa ei voi käyttää tai siinä on virheasento (eri asento kuin toisessa raajassa) on hakeuduttava lääkäriin.

8) Haavat

- Pienimmät: Hoituvat perinteisesti puhdistamalla, teippi /laastari päälle ja kentälle. Urhei-

Suosittelavat ensiaputarvikkeet joukkueen pakkiin:

- Sakset, atulat & hakaneuloja
- kangas – metrilaastaria
- haavateippiä 2-3 rullaa
- sidetaitoksia 2-3 eri kokoa
- sideharsorulla 3-4 rullaa
- joustoside 3-4 rullaa
- urheiluteippi 4-5 rullaa
- kolmioliina tai vastaava
- kaulatuki
- jääpusseja esim. pakastepusseja, joihin laitetaan lunta
- kertakäyttöinen kylmäpussi
- kylmägeeli
- särkylääkettä esim. Panadol ja Burana
- nenäliinoja

Muista aina täydentää käytön jälkeen!



lusuorituksen jälkeen normaali saippuapesu ja uudelleen taitokset haavan päälle.

- Isommat ja syvät haavat: Komprimoiva sidos eli sidetaitos ja sideharso vuotokohdan päälle. Haavan painaminen sidosten päältä ja raaja koholle _ ensiapuun mielellään viimeistään kaksi tuntia tapatumasta (yli 6 tuntia vanhoja haavoja ei mielellään ommella).

9) Muut huomioitavat asiat

Tyttöjen ja naisten lajissa on huomioitava myös ns. naistenvaiivat. Ensiapupakista on hyvä löytyä kuukautissiteitä ja tamponeita sekä särkylääkettä. Kuukautisvaiivat ovat hyvin yksilöllisiä ja pienillä tytöillä, joilla hormonitasapaino saattaa olla epätasapainossa, vaiivat täytyy ottaa huomioon ja tarpeen tullen informoida vanhempia jatkuvista ongelmista ja löytää oikea hoito niihin. Liikunta usein helpottaa oireita ja liikkumaan kannattaa kannustaa.

Pelaajin krooniset sairaudet tulee joukkueen toimihenkilöiden tietää ja oireet tunnistaa. Heidän lääkityksensä on myös hyvä tietää ja tarvittavien kohtauslääkkeiden annostelu ja antolupa tulee sopia pelikauden alkaessa. Yleisimmät krooniset sairaudet ovat astma, allergiat, diabetes ja epilepsia. Pelaajilla olisi hyvä olla "pelaajakortti", josta sairaus- ja lääkitysasiat on helppo tarvittaessa tarkistaa.

Pelaajia täytyy myös muistuttaa lääkityksen ilmoittamisesta ADT:lle (antidopingtoimikunta). Infoa asiasta löytyy www.antidoping.fi.

Ensiapukoulutus

Säännöllinen ensiapukoulutus joukkueen toimihenkilöille (huoltaja) on ensiarvoisen tärkeää. Etelä-Suomen alueella joka syksyisessä kauden aloitusseminaarissa on ollut ensiapuasioista luento ja demonstraatio sitomisesta. Paikalla olleilta on saatu positiivista palautetta, varsinkin, jos heillä ei ole aikaisempaa tietoa / taitoa ensiavun antamisesta. Ringeteleireillä pidämme tytöille pienimuotoista opastamista ensiavun antamiseen harrastamisen lomassa tutustumalla mm. maajoukkueiden ensiapupakkiin.

Eija ja Timo Korhonen,
www.sshp.fi

