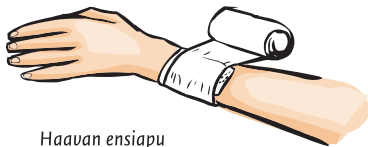


ENSIAPUA LIIKUNTA- JA URHEILUVAMMOIHIN

Mitä teet kun seurakaverillesi, huollettavallesi tai valmennettavallesi sattuu urheiluvamma?
Listasimme avuksesi muutaman tärkeän asian ensiavusta.
Pidä ohje mukana kassissa.

Mihin soitan

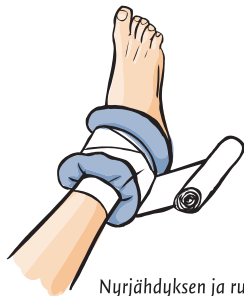
Jos loukkaantunut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia soita 112.
Lievemmissä vammoissa soita Urheiluklinikka Mehiläinen (03) 31 34 31.



Haavan ensiapu

Haavan ensiapu

1. Puhdista haava antiseptisellä aineella tai puhtaan juoksevan veden alla
2. Sulje viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä tai
3. Peitä haava suojasidoksella
4. Hakeudu tarvittaessa hoitoon
5. Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
6. Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.



Nyrjähdysten ja ruhjeen ensiapu

Nyrjähdysten ja ruhjeen ensiapu

1. Kylmä. Jäähdytä kylmällä 20-30 minuuttia.
2. Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi.
3. Kompressio. Sido vammakohtaan tukeva side turvotuksen estämiseksi.
4. Hakeudu hoitoon, jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja esimerkiksi jos jalka ei siedä painoa.
5. Jatka jäähdytystä ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.



Raajamurtuman ensiapu

Raajamurtuman ensiapu

- Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento.
1. Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esimerkiksi kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua.
 2. Ota yhteys Mehiläisen Urheiluvammapäivystykseen.

Nenäverenvuodon ensiapu

1. Henkilö asetetaan etukumaraan asentoon.
2. Sierainta painetaan tasaisesti nenäluuta vasten.
3. Aseta kylmäpakkaus nenän päälle.
4. Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa, hakeudu Mehiläiseen.

Urheiluvammojen ensiapulaukkuun tai -kaappiin

1. Erikokoisia ja paksuisia suojasiteitä.
2. Antiseptistä puhdistusainetta ja pyyhintälappuja haavoihin
3. Joustositeitä sidontaan
4. Kolmioliinoja tuentaan
5. Kertakäyttöisiä kylmäpakkauksia
6. Haavateippiä
7. Laastareita
8. MUISTA TÄYDENTÄÄ ENSIAPULAUKKU KÄYTÖN JÄLKEEN

Hoitokulujen korvaaminen

Tiesithän, että seuraurheilijalla on yleensä aina vakuutus, joka kattaa kyseisen lajin kilpailuissa, harjoituksissa tai pelimatkoilla sattuneet tapaturmat. Syntyneet vammat korvataan tiettyyn korvausrajaan saakka, kunhan vamman takia on hakeuduttu ajoissa lääkärin hoitoon ja siitä on tehty vanhinkoilmoitus vakuutusyhtiöön.

Urheiluklinikka Mehiläinen Tampere

Itäinenkatu 3, 33210 Tampere
Lääkäreiden vastaanotolle ajanvarauksella, päivystykseen ilman ajanvarausta
arkisin 8-19 ja la-su 9-19 puh (03) 31 34 31.