

AKUT

SKADEBEHANDLING



Svenska FotbollFörlaget AB
www.fotbollforlaget.se



Svenska FotbollFörlaget

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Akut skadebehandling	
Skallskador.....	4
Om någon faller ihop.....	5
Medvetlöshet.....	6
Mjukdelsskador.....	7
Sårskador.....	8
Feber, infektion.....	9
Förbandslådans innehåll.....	11

Beställningar:

Svenska FotbollFörlaget AB
Telefon: 040-660 66 50 Fax: 040-660 66 70
www.fotbollforlaget.se
E-post: distribution@holmbergs.com

Adress till förlaget:

Svenska FotbollFörlaget AB
Box 1216, 171 23 Solna
Besöksadress: Evenemangsgatan 31
Telefon: 08-735 09 54
E-post: forlaget@svenskfotboll.se
www.fotbollforlaget.se

Namn: Akut skadebehandling

ISBN 91-88474-62-3
© Svenska FotbollFörlaget AB
Sammanställning: Svenska Fotbollförbundets Tränarutskott,
Annica Näsmark, Medicinska Utskottet
Original, illustrationer och layout: Holmbergs i Malmö AB
Tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2014



SKALLSKADOR (lindrig och allvarlig hjärnskakning)

ÅTGÄRDER

- Betrakta alltid en skallskada som allvarlig
- Avbryt träning eller tävling!
- Kontrollera medvetandet ("vakenheten") med frågor
- Kontrollera: Andning (se, lyssna, känn), Fria luftvägar, Puls (känn vid hals eller handled), Pupiller (ge konstgjord andning vid behov)
- Symptom på hjärnskakning kan vara illamående, yrsel, kräkningar, huvudvärk, medvetslöshet och minnesluckor
- Förebygg chock genom värme och varsamhet
- Lämna aldrig den skadade ensam
- Till läkare snarast för bedömning

ATT TÄNKA PÅ

- Låt den skadade ligga ner på rygg
- Vid nedsatt vakenhet eller medvetslöshet – lägg den skadade i framstupa sidoläge
- Vid kraftigt våld, där eventuellt även nacken kan ha skadats, är det viktigt att inte röra den skadades huvud och nacke. Låt spelaren ligga kvar tills ambulansen kommer. Se dock till att luftvägarna är fria utan att flytta huvud och nacke ur läge. Medvetslös person skall handläggas/ behandlas såsom skada på halsrygg föreligger tills motsatsen är bevisad
- Vid inre blödning finns risk att skadan förvärras under de första 48 timmarna. Ge ingen dryck till någon som är eller har varit medvetslös
- Vid inre blödning kan det vara nödvändigt med läkarvård inom några minuter!

OM NÅGON FALLER IHOP PÅ PLAN UTAN "YTTRE VÅLD"

ÅTGÄRDER

- Kontrollera: Medvetande (reagerar den skadade på frågor?), Andning (se, lyssna, känn), Puls (känn vid hals eller handled) och eventuella kramper
- Ring ambulans!
- Låt spelaren ligga tills han/hon är vid medvetande. Lägg benen högt. Om spelaren därefter måste flyttas, bär honom/henne i horisontalläge med benen något över huvudhöjd
- Lägg spelaren på varmt underlag med benen högt och lämna inte honom/henne. Vänta till ambulansen anländer
- Fukta spelarens läppar vid behov
- Framstupa sidoläge om spelaren mår illa

ATT TÄNKA PÅ

- Se till att luftvägarna är fria och att kläderna inte sitter åt. Vid kramp i käkmuskulerna stoppa t ex en hoprullad näsduk mellan tänderna
- Låt varken spelaren gå själv eller med hjälp av någon annan
- Ingen dryck

FÖRSTA OMHÄNDERTAGANDE VID MEDVETSLÖSHET

ÅTGÄRDER

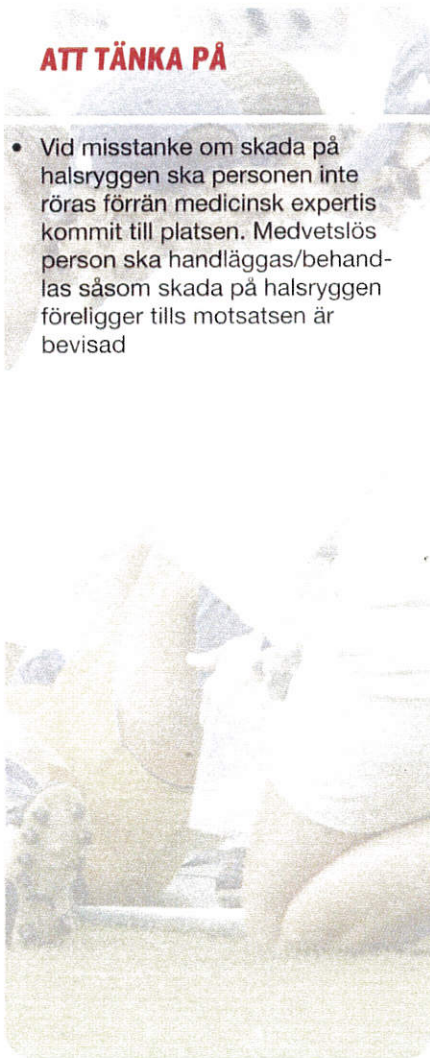
- Kontrollera om luftvägarna är fria och om andning och puls är normal. Om den skadade andas av egen kraft, lägg personen i framstupa sidoläge
- Om den skadade inte andas av egen kraft, tillkalla ambulans samt påbörja hjärt- och lungräddning

Tips! Utbilda spelare och ledare i hjärt- och lungräddning



ATT TÄNKA PÅ

- Vid misstanke om skada på halsryggen ska personen inte röras förrän medicinsk expertis kommit till platsen. Medvetslös person ska handläggas/behandlas såsom skada på halsryggen föreligger tills motsatsen är bevisad



MJUKDELSSKADOR

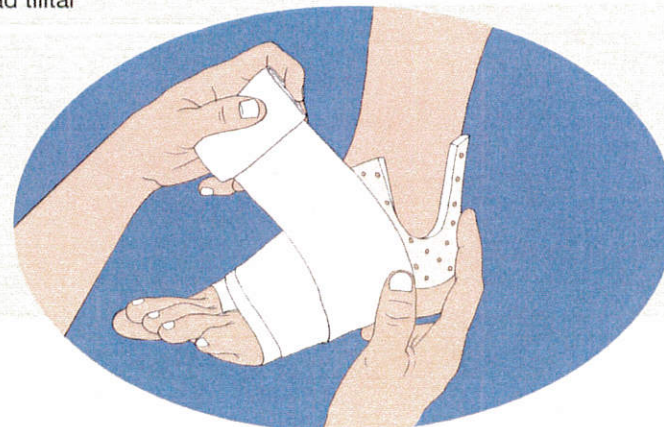
(skador i muskler, senor, ledband, blodkärl)

ÅTGÄRDER

- Avbryt aktiviteten
- Omgående tryckförband med kompressionskudde i 20-30 minuter. (Varje minut som går kan förvärra skadan)
- Högläge och vila av den skadade kroppsdel
- Nytt kompressionsförband efter 20-30 minuter
- Eventuell kylbehandling i smärtlindrande syfte i kombination med tryckförband vid akuta småskador
- Bedöm skadan
- Till läkare vid behov – om smärta/svullnad tilltar

ATT TÄNKA PÅ

- Undvik belastning av det skadade området om smärta/svullnad tilltar
- Inget våld som kan förvärra skadan
- Vid för mycket smärta av tryckförbandet, låtta lite
- Absolut ingen massage eller värme på skadan inom 48 timmar
- Kyl inte öppna sår och inte heller direkt på huden. Vid rodnad, avbryt kylbehandlingen i 30 minuter, kyl därefter igen. Använd inte kylspray
- Undersökning och eventuell röntgen



SÅRSKADOR

ÅTGÄRDER - STORA SÅR

- Stoppa blödningen
- Tryckförband och högläge
- Till sjukhus inom 6 timmar vid sår som troligen måste sys

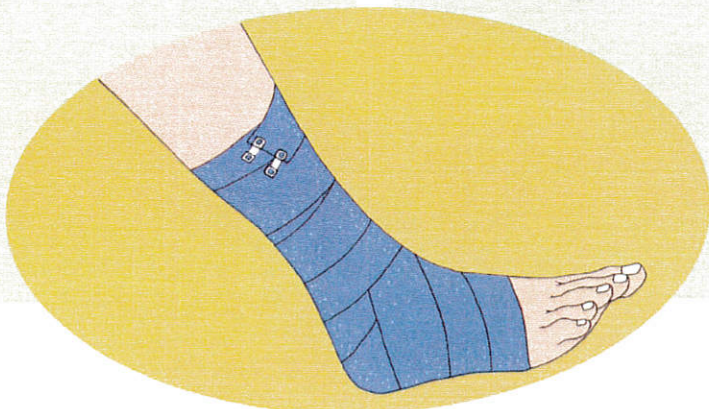
ÅTGÄRDER - ÖVRIGA SÅR

- Rengör såret noggrant med koksaltlösning, tvål och vatten (skölj bort tvålen med ljummet vatten) eller sårrengöringsvätska (engångsförpackning). Skrubba med nagelborste alternativt tandborste för att få bort gruskorn

ATT TÄNKA PÅ

- Använd kompress eller liknande och pressa med fingrarna för att få tryck
- Placera den skadade kroppsdelen i högläge. Undvik att röra såret med fingrarna om möjligt (använd plasthandskar)
- Om det går mer än 6 timmar betraktas såret infekterat och kan inte sys
- Luftiga omslag läker såret bäst. Undvik salva direkt i såret. Större skrubbsår, där jord eller grus sitter fast i såret bör rengöras av sjukvårdspersonal

Tips! Primapore – ett bra förbandsmaterial



FEBER, INFEKTION (innebär att man har en infektion av t ex virus eller bakterier i kroppen)

ÅTGÄRDER

- Träna/spela aldrig med halsont, infektion eller allmän sjukdomskänsla
- Ta "tempen" vid osäkerhet
- Lär spelarna ta sin vilopuls. Förhöjd vilopuls kan innebära infektion
- Vid halsont – titta i halsen efter rodnad, svullnad, beläggning eller vita prickar (halsfluss)
- Rådgör med läkare angående träning vid användning av medicin

ATT TÄNKA PÅ

- Träning och spel vid feber eller infektion kan skada hjärta, njurar och lever. Träna inte förrän 2-3 dagar efter feberfrihet. Sjukdom med feber sätter ner konditionen
- Muntemp – tid 5 minuter – lägg till 0,3 grader. Temp i armhålan – tid 5 minuter – lägg till 0,5 grader
- Även pulsen är ett bra instrument vid befarad infektion. Pulsen blir då betydligt högre än normalpuls. Ha gärna spelarkort med pulsangivelser i olika situationer
- Låt aldrig spelare träna eller spela match under pågående penicillinbehandling utan att rådgöra med läkare



ANDNING

- Rensa munnen (lossnade tänder, grus etc.)
- Böj huvudet bakåt och lyft fram underkäken – tungan fram. OBS! Vid misstanke om skada på halsryggen ska den skadades huvud inte böjas bakåt för att erhålla fria luftvägar. Lyft istället fram den skadades underkäke och se till att luftvägarna blir fria så fort som möjligt
- Mun-mot-munmetoden
- a. Håll för näsan (vuxna) och blås in-luft ca 12 ggr/minut (inblåsning var 5:e sekund). På barn blås över både näsa och mun
- b. Vrid huvudet åt sidan och andas in medan den skadade andas ut

BLÖDNING

- Stoppa blödningen genom ett direkt tryck på det blödande stället

CIRKULATION

- Bröstkompresion och högt fotläge
- 30 kompressioner (tryck på hjärtat) och 2 inblåsningar

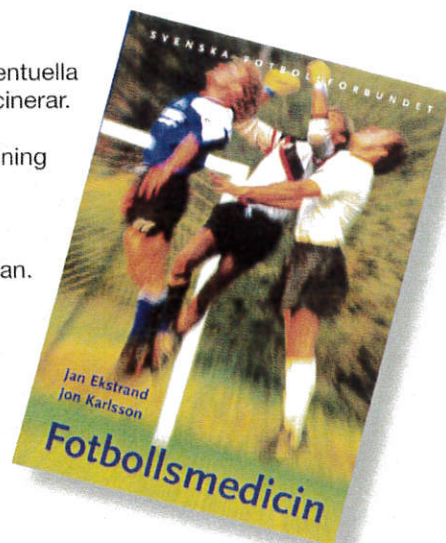
Håll personen varm!

KOM IHÅG!

Ta reda på om dina spelare har några eventuella sjukdomar och om de regelbundet medicinerar.

Alla tränare bör behärska konstgjord andning med hjälp av mun-mot-munmetoden.

Ha gärna boken Fotbollsmedicin av Jan Ekstrand och Jon Karlsson i förbandslådan.



FÖRBANDSLÅDANS INNEHÅLL FÖR PRIORITERING OCH AVCHECKNING

1. För kompression

- Kompressionskudde (t ex kompres-kompress eller gör själv av liggunderlag)
- Kompressionslinda (t ex dauerbinda)

2. För nedkylning

- Kylpåsar

3. Förband och sårmaterial

- Första förband
- Gasbindor
- Kompresser
- Bomull
- Sårtejp (t ex Butterfly)
- Leukoplast (brun tejp)
- Elastiska bindor
- Klisterbindor (elastiska) och tejpunderlag
- Sporttejp (oelastisk) och tejpunderlag
- Skavsårsplattor
- Plåster
- Plasthandskar

4. Instrument

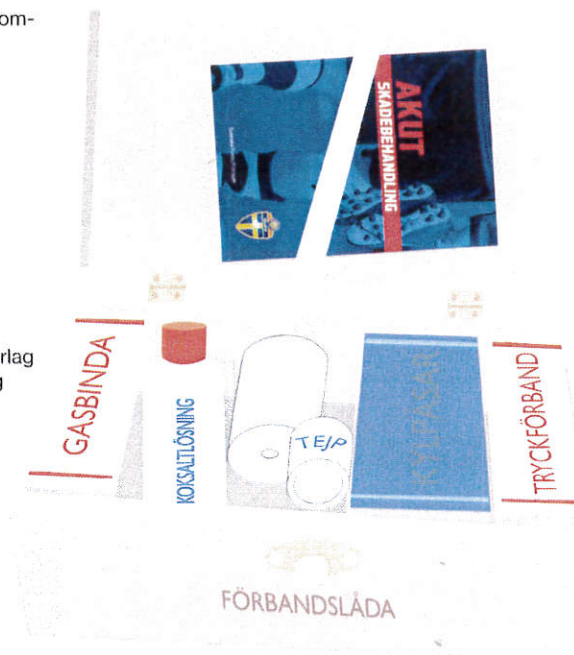
- Saxar
- Fotfil
- Pincett
- Rakhyvel
- Nageltång
- Muntermometer
- Säkerhetsnålar

5. Preparat

- Koksaltlösning
- Ögonvatten (med kopp)
- Huvudvärkstabletter
- Handduk och flytande tvål
- Vaselin
- Salicylsyretalk och -talg
- Liniment
- Bindor/tamponger (mensskydd)

6. Övrigt

- Häften om bl. a. sårvård och första hjälpen (finns på apoteket)
- Boken Fotbollsmedicin av Jan Ekstrand och Jon Karlsson
- Det här häftet
- Dopinghäfte RF-Apoteket Röda listan



Tips!

Skaffa gärna en balansplatta. Den kan användas både vid skadeförebyggande träning och vid rehabiliteringsträning efter skada.
CD Knäkontroll – Förebygg skador – Prestera bättre. www.svenskfotboll.se/forlaget
Övningarna på CD:n är utvecklade gemensamt av Svenska Basketförbundet, Svenska Fotbollförbundet, Svenska Handbollförbundet, Svenska Innebandyförbundet och Elitidrottscentrum – Bosön. Testa övningarna praktiskt och gärna som inledning av fotbollsträningen 1-3 ggr/veckan i 10-15 min.