



Førstehjelp ved idrettsskader generelt

Hva slags skader er idrettsskader ?

De aller fleste idrettsskader er det vi kaller bløtdelsskader. Med det menes skader som rammer muskler, sener og leddbånd. De er vanlig lette skader og vil gå over av seg selv, men det tar vanligvis flere uker ofte måneder. Ved rask førstehjelp blir skadetiden langt kortere.

Hvilke symptomer gir idrettsskader ?

Alle idrettsskader vil medføre at det kommer hevelse og blødning, først på skadestedet, senere sprer dette seg utenfor selve skadestedet. Idet skaden skjer merker du en akutt smerte, men vanligvis går denne over for en stund. Etter noen timer kommer økende hevelse, ømhet, stivhet og smerter som gjør det vanskelig å bevege den skadede kroppsdelen.

Hva kan forverre en idrettsskade ?

Driver du med et lagspill og skader deg under kampen eller treningen bør du ved alle skader som gjør at du ikke kan yte maksimal innsats forlate banen. Fortsetter du kan du komme opp i situasjoner og belastninger som vil forverre skaden og en liten skade kan bli en alvorlig skade som ødelegger hele sesongen.

Er det noe jeg kan gjøre for å motvirke at jeg får idrettsskade?

Skader er noe man må regne med i alle idretter, men god kondisjon teknikk og styrke samt riktig utstyr vil kunne hindre mange skader. Rolig oppvarming med tøyninger av de mest viktige musklene er viktig før trening og konkurranser. Det samme gjelder skikkelig uttøying etter trening og konkurranser.

Når bør jeg gå til lege dersom jeg har en idrettsskade ?

Alle skader som gir sterke smerter, der man ser unormal stilling eller der man ikke kan bruke den skadede arm eller ben bør komme raskt til lege.

Er det noe jeg selv kan gjøre for å bli bedre?

Førstehjelpsbehandlingen er viktig ved alle idrettsskader. Den består av rask nedkjøling av skadestedet, videre at man legger en trykkbandasje rundt skadestedet og at man holder det i ro og så høyt som mulig første døgnet. Nedkjølingen demper smerte og hevelse. Den utføres ved at man legger en kuldepakning eller en ispose på skadestedet. En hånd eller fot kan også settes ned i kaldt vann. Nedkjølingen bør vare minst 30 minutter helst lengere ved skader i lår og legg. Til trykkbandasje bruker man et elastisk bind av god kvalitet. Dette surres rundt skadestedet. Pass på at man ikke legger det for stramt. Tegn på det er at huden nedenfor blir blålig og mister følelsen eller man merker prikking.

Ved hånd eller ankelskader legges bindet helt fra fingrene eller tærne og opp forbi skadestedet. Bindet legges utenpå kuldepakningen eller isposen. Når kjøleeffekten er borte tar man av bindet, fjerner kuldepakningen eller isposen og surrer så bindet på plass igjen. Der det er benete fremspring som ved ankene eller knærne polstrer man rundt med litt skumgummi , bomull eller liknende slik at bindet gir et jevnt trykk rundt hele benet. Trykkbandasjen beholdes på 1 - 2 døgn. Den stanser blødning og motvirker hevelsen.

Man bør holde seg mest mulig i ro første døgnet og også holde skadestedet høyt. Det betyr at en skadet arm holdes i fatle eller man ved benskader sitter i ro med foten på en krakk eller liknende.

Hvor fort blir man bra av en idrettsskade ?

Om man har utført en rask og riktig førstehjelp med nedkjøling, trykkbandasje og ro av skadestedet vil man allerede neste dag merke at du er i bedring. For å kunne komme raskt igang med trening igjen bør du søke råd hos en lege eller en fysioterapeut som har erfaring med idrettsskader for å få en korrekt diagnose og et treningsopplegg tilpasset den enkelte skade.