Akut omhändertagande:

1. Ledskador (fotled, knäled)
2. Blödning
3. Huvudskada

**PRICE/POLICE**

* **P** – Protect
* **R** – Restricted activity / **OL** – Optimal Loading (skillnaden mellan PRICE och POLICE)
* **I** – Ice (vi vet idag att kyla EJ snabbar på läkningen), funkar som smärtstillande
* **C** – Compression
* **E** – Elevation (OBS! Finns tveksamheter om denna!)

Syftet med PRICE/POLICE är att minska svullnad, främja läkningsprocessen samt att snabba på återgång till aktivitet.

1. Ledskador (fotled, knäled)

**När vi kommer ut på planen:**

* Linda med ex dauerbinda en bit under leden för att sedan med riktigt hårt **tryck** linda över leden och en bit ovanför.
* Linda upp mot hjärtat.

Blödning

**När vi kommer ut på planen:**

* Linda med riktigt hårt tryck ex dauerbinda och nånting (skumgummipad) direkt på skadan.
* Vid minsta tvekan om blödningen=akuten

Huvudskada:

**När vi kommer ut på planen:**

* Andning och cirkulation ska fungera (ABC).
* Nackkrage ska på (enligt svensk fotboll; 2004)
* Vid minsta tvekan skicka idrottaren till akuten.

**Hjärntrappan: se bifogat dokument.**

* Lindan ska sitta hårt 20-30 min, sedan ska det lindas om och minska på trycket, i samråd med spelaren. Håll koll på tårna!
* 48 h: då ska idrottaren sättas igång med rörelse (cirkulation), vare sig det är knäskada, fotledsskada.
* Undersökning hos ex naprapat sker också 48h efter traumat.
* Vid minsta tveksamhet skicka idrottaren till akuten.

Det absolut viktigaste att ha med er:

* **TRYCK!!!**