

1. Första hjälpen / L-ABC

De första minuterna efter en olycka är ofta avgörande för om den skadade ska överleva och hur allvarliga följderna av olyckan ska bli. Om man direkt när det händer kan lindra skador och förhindra att skador förvärras ökar sannolikheten för att den fortsatta behandlingen lyckas.

Första hjälpen är samlingsnamnet för de livräddande insatser du gör vid en olycka/skada eller då någon blir plötsligt sjuk. Syftet med första hjälpen är att, i väntan på att ambulansen kommer, kunna upprätthålla livsfunktionerna, att hjälpa till med det som den skadade inte klarar själv t ex att skapa fri luftväg och stoppa blödning.

När du träffar en tillsynes livlös person måste du ta reda på hur allvarligt tillståndet är. Det gör du genom tre undersökningar:

Kontrollera: 1. medvetande 2. andning 3. puls.

Undersökningarna ligger till grund för vilken första hjälp du ska ge.

Bild 1 KONTROLLERA MEDVETANDE

Låt personen om möjligt ligga kvar i den ställning du finner honom/henne. Skaka försiktigt i skuldrorna och ropa: Hur mår du? Om personen reagerar vid tilltal eller beröring är han/hon vid medvetande, stanna hos personen, tillståndet kan försämrats. **RING 112 VID BEHOV!**

Om personen inte svarar eller reagerar är det ett tecken på medvetslöshet. Ropa på hjälp. Om du har sällskap, låt den andra personen hämta hjälp.

Bild 2 KONTROLLERA ANDNINGEN

Låt den skadade ligga kvar. Lägga din ena hand på pannan. Placera därefter två av handens fingrar på underkäken. Sträck försiktigt huvudet bakåt och lyft underkäken. Böj dig ner. Håll din kind nära munnen och titta på bröstkorgen.

- Se om den höjer sig.
- Lyssna efter andningsljud.
- Känn efter andning mot din kind.

Bild 3 KONTROLLERA PULSEN

Det är lättast att känna pulsen på halsen. Håll huvudet bakåtsträckt med en hand. Placera den andra handens pek- och långfinger över struphuvudets högsta punkt, adamsäpplet. För fingrarna rakt ner mot sidan på halsen, ca två centimeter, mot den sneda halsmuskeln. Känn efter pulslag med fingertopparna under minst fem sekunder. Om du inte känner pulsen måste du utgå ifrån att hjärtat har stannat.

RING GENAST 112 Påbörja HLR!

2. Medvetslös

Om en person är medvetslös men har andning och puls lägger man personen i **stabilt sidoläge** för att säkerställa en fri luftväg:

Bild 1:

Lägg personens arm ut från kroppen i en rät vinkel med handflatan uppåt.

Bild 2:

Fatta tag i hans borte arm och lägg den över bröstet med handen mot den motsatta axeln.

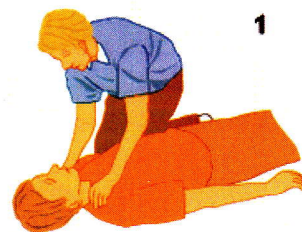
Bild 3:

Fatta tag med din andra hand om det borte benet strax ovanför knät, böj knät i vinkel.

Bild 4:

Vänd över på sidan mot dig. Den översta armens hand på personen ska ligga som stöd under kinden. Det översta benet, på både knä och höft, ska ligga i en rät vinkel. Stanna hos den medvetslöse om det är möjligt. Be någon annan ringa ambulans. Tänk på att förhindra avkylning, t ex genom att svepa in den medvetslöse i en filt eller något klädesplagg.

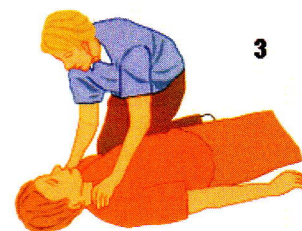
LARMA ring 112!



1



2



3



Bild 1



Bild 2

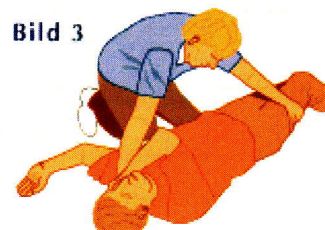


Bild 3

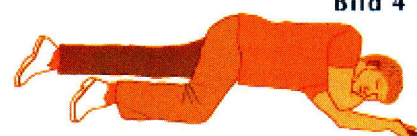


Bild 4

3. Stukningar, sträckningar och smällar!

Tar du hand om en fotledsstukning omedelbart, kan spelaren bli smärtfri på någon vecka. Haltar denne iväg utan att bry sig om sin onda fot kan samma skada ta 7-8 veckor att läka. Ändå känner få människor till hur viktigt det är med snabb behandling. Detta berättar svenska fotbollsförbundets sjukgymnast Inger Jacobson. - **Stukar man foten gäller det att stoppa blödningen, helst inom någon minut. Det är själva blödningen som leder till svullnad som fördröjer ledbandets läkning.**

- Lagg ett **tryckförband** runt den stukade leden. Använd händerna till dess att ett mer permanent förband kommer på plats. Lagg tryckförband med t ex **Dauerbinda** och dra åt ordentligt. Förbandet kan sitta **hårt i 20-30 minuter** innan man släpper en stund (3-5 minuter) och drar åt igen.
 - Börja linda strax ovanför tårna och **linda mot hjärtat**. • En hästskoformad mjuk bit av exempelvis skumplast under den elastiska bindan ger extra tryck över rätt ställe.
 - **Den skadade kroppsdelens ska hållas högt och vara i vila.** Det blöder som mest i ca 10 minuter men blödningen kan fortsätta i upp till 24 timmar och under denna tid ska spelaren vara i vila. Man bör hålla det skadade området högt även när man sover genom att t ex lägga en extra kudde under. Lågt läge kan medföra onödig vätskeansamling, vilket förlänger läkningsprocessen och ger mer smärtor. **OBS! undvik kryckor om det går.** 2 dagar på kryckor betyder ungefär 2 veckors rehabilitering. Efter de första 24 h kan belastning och viss rörlighetsträning påbörjas.
 - Kyla kan användas i smärtlindrande syfte. Lagg aldrig kyla, t ex en kypåse i direkt kontakt med huden. Det kan orsaka kylskador. Lagg kyla utanpå tryckförbandet! **OBS! Kyla stoppar inte blödningen.**
 - **Tänk på:** Använd aldrig massage eller någon form av värme i det akuta skedet! Tejpa aldrig en akut skada!
- Kontakta sjukvården vid:** • Allvarigare stukningar med stor svullnad och smärta. • Om en led ger efter och inte klarar av att bära din egen vikt. • Om det fortfarande gör ont efter två dagar. Om det trots allt skulle röra sig om en spricka eller fraktur har du ändå nytta av att du har varit så snabb med att förebygga svullnad.

Ovanstående gäller även för sträckningar och smällar tex muskelbristningar eller lårkakor. Även då uppstår det en blödning som det gäller att stoppa så fort som möjligt.

4. Stoppa blödning

En sprutande, pulserande blödning tyder på att en större pulsåder blivit skadad. Då är det viktigt att snabbt få stopp på blödningen. Gör ett **tryckförband** och lagg det över såret. Placera den blödande kroppsdelens i **högläge**. Låt den skadade ligga ner, helst med huvudet lågt och benen högt. Ge ingen dryck. Lagg en filt över och under personen.

Tecken på cirkulationssvikt

När en person har en kraftig inre- eller yttreblödning kan det bli för lite blod som cirkulerar i blodkärlen och eftersom blodet transporterar det syre som våra organ behöver är detta ett allvarligt tillstånd. Hjärtat försöker hålla cirkulationen igång genom att pumpa runt det kvarvarande blodet snabbare. Kroppen omfördelar också blodet så att det når de viktigaste organen. Om detta inte räcker kan personen drabbas av cirkulationssvikt och bli medvetslös. Då är det viktigt att den skadade omedelbart tas till sjukhus. **Cirkulationssvikt förebyggs bl.a genom högläge av benen.**

Tecken på cirkulationssvikt är: • snabb puls som så småningom blir oregelbunden • gråblek och kallsvettig hud • rastlöshet och ångest, som går över i slöhet och trötthet • snabb och ytlig andning • gäspningar på grund av syrebrist • kalla händer och fötter • medvetslöshet.

Observera att det förutom vid blödningar kan uppstå cirkulationssvikt vid följande tillstånd: Brännskador, diarré, allergiska reaktioner, hjärtsvikt, vätskebrist mm. mm.

Ring 112

5. Sjukdomar

Har någon i laget har någon sjukdom. Prata med spelaren och med föräldrarna om vad ni ska göra om något händer.

Epilepsi Första hjälpen

En person som får ett epileptiskt anfall på offentlig plats bör som regel av praktiska skäl föras till sjukhus, även om detta inte är nödvändigt medicinskt sett. De allra flesta epileptiska anfall är nämligen självbegränsande. Man kan som vittne därför avvakta. **Transport till sjukhus är dock nödvändig om det är första gången, om anfallet inte slutar, vid upprepade anfall, om skador uppstått eller om man är osäker på om det är frågan om ett epileptiskt anfall.** Vid stora anfall försöker man på lämpligaste sätt skydda personen mot skador, t ex genom att lägga något mjukt under huvudet. Man bör däremot inte stoppa in något i munnen, det kan skada mer än det hjälper. Man bör stanna kvar hos personen till dess att han eller hon klarar sig själv. När skakningarna upphört är personen medvetslös, lagg denne i stabilt sidoläge, för att säkerställa andningen.



Diabetes Insulinkänningar

Symtomen på fallande blodsocker är individuella, men vanligen förekommer *matthet, svettningar, darrningar, blekhet, onormalt beteende: irritabilitet, orolighet, otydligt tal, dimsyn och dubbelseende, raglande gång.*

Första hjälpen vid insulinkänningar

Ge diabetikern något att äta eller dricka som innehåller socker om blodsockret sjunkit för lågt men han eller hon är vid medvetande. Invänta reaktionen i 10–15 minuter. Om maten eller drycken inte hjälper har diabetikern drabbats av insulinchock.

- Ring på ambulans.
- Vänd den medvetslöse på sidan och se till andningsvägarna är fria.
- Ge aldrig en medvetslös person något att äta eller dricka. Risker för kvävning är stor.

Astma

Ansträngningsastma är precis vad det låter som; astmabesvär som man får när man anstränger sig. Det är vanligt att de som har astma får ansträngningsbesvär när de tränar, springer eller rör på sig mycket. Ungefär åtta av tio människor som har astma får besvär när de anstränger sig.

När man tränar ska man tänka på några saker:

Ta luftrösvidgande medicin innan man tränar eller anstränger sig på något annat sätt. • Värma upp långsamt ungefär tio minuter. • Växla gärna mellan att anstränga dig och ta det lugnt. Det kallas för intervallträning och anses vara bra om man har astma.

Om man ändå får problem med andningen ska man ta det lugnt en stund och kanske lite mer medicin. Om det inte hjälper med medicin eller om det är första gången det händer och personen har stora problem med andningen ring 112.

6. Skallskador

Diagnos och symtom.

OBS! *det krävs inte medvetslöshet för ställa diagnosen skallskada/hjärnskakning*, utan det räcker med att det föreligger en störning av mentala funktioner orsakad av ett yttre våld. Varje form av påverkan på mentala funktioner efter ett våld mot skallen innebär att det uppkommit en skada på hjärnvävnaden. Det är av största vikt att dessa skador upptäckts för att annars finns det en risk att de kan förvärras.

De viktigaste symtomen på en skallskada är lätt förvirring/omtöckning. Nedan är de vanligaste tecknen på en skallskada uppställda. Viktigt är att påpeka att diagnosen skallskada ställs mer eller mindre omedelbart. Det finns inga specifika test för att ställa en korrekt diagnos utan den ställs på den skadades initiala symtom.

Vanliga tecken på en skallskada kan uppstå direkt eller komma senare.

Omtöckning/yrsel • Illamående/kräkning • Huvudvärk • Stirrande frånvarande blick. • Förlängsammat tal - svarar med en fördröjning • Förvirrad • Sluddrigt tal • Okoordinerad • Onormala känsloutbrott • Minnesstörningar • Medvetandeförlust • Ljuskänslighet

Symtomens svårighetsgrad och hur länge de varar avgör svårighetsgraden av skadan. Svårigheten klassificeras och definieras i följande grader:

- **Grad 1:** En övergående förvirring/omtöckning utan medvetandeförlust och där symtomen försvinner på mindre än 15 minuter.
- **Grad 2:** En övergående förvirring/omtöckning utan medvetslöshet, men där symtomen kvarstår mer än 15 minuter.
- **Grad 3:** Varje skallskada med medvetslöshet.

Även om medvetslöshet inte föreligger skall spelaren genast avsluta sin aktivitet. Man ska inte fortsätta spela/träna, om man har drabbats av en skallskada. Spelaren skall tas in till omklädningsrummet, för att man där i lugn och ro skall kunna bedöma allvarligheten i skadan. Man vet idag att minnesfunktioner ofta störs vid en skallskada. Därför finns det lämpliga frågor man kan ställa om nyligen inträffade händelser såsom: Vilket lag möter vi idag? Vad heter hallen vi spelar i? Hur länge har matchen pågått? Vilka leder matchen? Vad är ditt personnummer? Etc.

Grundprincipen vid all form av behandling av skallskador och hjärnskador är att individen aldrig får återgå i fysisk aktivitet om det kvarstår det minsta symtom. Då skadan leder till försämrad reaktionstid och sämre informationsbearbetning, kan nya skador lätt inträffa om man inte är återställd efter den första.

- **Symtom som varar mindre än 15 min och inte återkommer:** Spelaren kan försiktigt testa full aktivitet nästa dag
- **Symtom som varar mer än 15 minuter ska leda till 1 veckas vila.** Spelaren kan försiktigt testa aktivitet 1 vecka efter första symtomfria dag.
- **Spelare som har ont i huvudet, har yrsel eller mår illa efter en smäll mot huvudet ska till läkare för bedömning.**
- **För de som är medvetslösa gäller givetvis att ringa 112.**

Fritt intervall

När man får en skallskada så kan det uppstå en blödning i hjärnan. Om det är en stor omfattande blödning så får man symtom ganska omgående. Spelaren som blir medvetslös kanske inte vaknar upp. Vad som också kan hända är att spelaren blir medvetslös och vaknar upp för att sedan åter bli medvetslös igen när blödningen blivit tillräckligt stor. Tiden mellan den första och andra medvetslösheten kallas för fritt intervall. Om blödningen är liten kan det ta timmar eller dagar innan symtomen visar sig. **Lämna därför aldrig en spelare med en befarad skallskada ensam!**

7. Infektioner

När ska man inte träna eller spela match?

När man på något sätt känner sig sjuk, eller har något av följande:

- värk i leder och huvudvärk,
- har feber (över 38°),
- irritation eller ont i halsen.
- äter penicillin (Antibiotikabehandling utgör i sig inget hinder för fysisk aktivitet och idrottsutövning. Det är infektionen som "styr". Fråga läkaren som skriver ut medicinen hur länge Du ska vila)

Hos personer med snuva utan halsont, hosta eller allmänsymtom rekommenderas försiktighet under de första en till tre dagarna, varefter träning gradvis kan återupptas, om symtom ej förvärras.

Det är vid de första infektionssymtomen som feber, allmän sjukdomskänsla, irritation i halsen etc. ofta svårt att bedöma om detta utgör starten på något allvarligt tillstånd. Detta är, en viktig orsak till att avstå från fysisk ansträngning redan vid de första symtom på en infektion i avvaktan på den fortsatta utvecklingen.

Vad kan hända om jag är sjuk och tränar och spelar

Det som kan drabba dig själv. Fysisk ansträngning kan nedsätta infektionsförsvaret och därmed försvåra infektionsförloppet och gynna uppkomsten av komplikationer. Resultatet kan bli att Du istället för att vara sjuk en vecka kan bli sjuk en längre period. Komplikationer som Du kan råka ut för kan tex vara lunginflammation, bihåleinflammation, hjärtmuskelinflammation. Hjärtmuskelinflammation är inte att leka med, den kan om Du har otur kosta Dig livet.

Muskler och hjärtats prestationsförmågan är nedsatt vid flertalet infektioner, i synnerhet om infektionen är förenad med feber. Detta beror på en vid infektioner normal omställning av ämnesomsättningen och blodcirkulationen, som bland annat leder till minskad muskelmassa. Träning kan under infektion leda till ytterligare nedsättning av prestationsförmågan, infektionskomplikationer och andra skador. **Nervsystemet påverkas** generellt vid infektion och feber så att koordinationsförmågan (den "motoriska precisionen") nedsätts. Detta förhållande kan påverka prestationsförmågan. Vidare ökar risken för skador i leder, typ stukningar.

Fysiskt arbete under feber medför en ökad belastning på hjärtat jämfört med arbete hos en frisk person. Detta kan leda till problem med hjärtat. Sjukdomar eller skador som man kan ha på hjärtat, som man inte vet om, kan ge sig till känna. Det kan leda till att hjärtat slår oregelbundet eller i värsta inte slår alls. Ett stort antal olika mikroorganismer (virus och bakterier) kan infektera hjärtat och ge upphov till myokardit = hjärtmuskelinflammation. Vidare kan, exempelvis vid luftvägsinfektioner, **fysisk belastning medföra att infektionen försvåras** (kraftigare symtom, långvarigare förlopp, utveckling av komplikationer). Detta gäller även om feber saknas.

Magsjuka är förutom att den är smittsam förenad med vätskeförluster, vilket minskar prestationsförmågan. Vätskeförluster genom svettning i samband med fysiskt arbete snabbar på denna effekt och ökar risken för kollaps samt att odiagnostiserade hjärtsjukdomar visar sig.

Det som kan drabba laget. Du kan smitta de andra i laget. Till nästa match kanske fler har blivit sjuka. Du sabbar för laget! Du kan inte, även om du själv tror det, prestera ditt bästa. Det är bättre för laget och dig själv om någon som är frisk får spela.

Fakta hämtat från artikeln: Infektioner och idrott: Författare Göran Friman, professor, Lars Wesslén, med dr Infektionskliniken, Akademiska sjukhuset, Uppsala

8. Mindre sår

Gör rent såret så här: Tvätta händerna eller använd handskar. • Skölj rent såret under rinnande vatten. • Använd mild tvål gärna flytande, om det kommit smuts i såret. • Kontrollera att det inte finns kvar några glasbitar eller annat skräp. • För ihop sårkanterna och sätt på kompress eller plåster om såret är mindre än någon centimeter och glipar mindre än ett par millimeter. Man kan också tejpa ihop sårkanterna med särskild sårtejp.

En del sår kan behöva sys Om såret är djupt eller inte slutar blöda efter en halvtimme ska man ta kontakt med sjukvården. Det gäller också om såret är större än någon centimeter, glipar mer än ett par millimeter eller har ojämna kanter. Då kan det behöva sys. Om man tror att såret behöver sys ska man söka vård direkt, eftersom såret bör sys så fort som möjligt. **OBS! Ta aldrig bort något som sitter kvar i såret, tex glasbit, pinne, kniv eller liknande.** Det ska alltid tas bort under kontrollerade former på sjukhuset.

Näsblod De flesta näsblödningar kan man stoppa själv. Gör så här:

Sitt med huvudet framtåtlutat för att slippa få ned blod i halsen. Om du sväljer blodet kan du må illa. Ta ett stadigt tag med tumme och pekfinger om näsvingarna. Kläm åt om näsans nedre, mjuka del i minst 10 minuter. **Kontakta sjukvården** om blödningsen fortsätter mer än ca 30 minuter

9. Förbandsväskan

Det är viktig att någon i klubben har ansvar för inköp och påfyllning. Genomgång och påfyllning bör göras minst en gång i månaden. Förbandsväskan bör innehålla följande:

Sax 1 st	Dauerlindor 2 st	Handskar 2 par	Näsdukar
Natrumklorid 2 st	Vita lindor 2 st	Andningsskydd 1 st	Bomull
Våtservetter	Stort Tryckförband 1 st	Urgostrips 10 remsor	Skavsårsplatta (duoderm)
Kylpåsar 2 st	Förband för stora sår 1 st	Plåster	Plastpåse
Tejp 4 rullar	Mitella 1 st	Kompresser	Liniment



Fäst en tillklipp DuoDERM-platta på torr hud. Värm fast med handen.



Fixera plattan med sporttejp.



Undvik att teipen rullar sig genom att lägga ett sk ankare.