

Omhändertagande vid skada



*Svenska
Innebandyförbundet*

Sammanställt av: Anna Lundeberg, Leg. naprapat,
Certified Sportsmedicine Therapist

Produktion och tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2012

Foto: [Bildbyrån](#)

Innehåll

Sårskada	4
Traumaskada	5
Akut mjukdelsskada	6
Hjärnskakning – hjärntrappan	7
Om någon faller ihop – ABCDE	8
Infektion och idrott	10
Återgång till träning och match	11
Antidoping/kosttillskott	13
Innehåll medicinväska	15
Anmälan av skada	16

Sårskada

Allmänt om sår

Rengör så fort som möjligt för att få snabbast möjliga läkning med minimal ärrvävnad, dessutom minskas eventuellt funktionsbortfall.

Skrubbsår

Noggrann rengöring med vatten och tvål (om du inte har tillgång till rent vatten, använd klorhexidin). Plocka bort grus och smuts med pincett. Till små sår räcker plåster men till större är det oftast bättre med kompress.

Skärsår

Tvätta noggrant. För ihop sårkanterna med stripes, sårtejp eller plåster. Om skärsåret är mer än 1 cm långt, glipar mer än ett par millimeter eller sitter i ansiktet så kan såret behöva sys.

Skavsår

Orsakas av nötning eller tryck. Sätt på en "extra hud" (skavsårplåster/leukoplast). Om spelaren har fått en blåsa, ta inte hål på den på grund av infektionsrisken.

Nageltrång

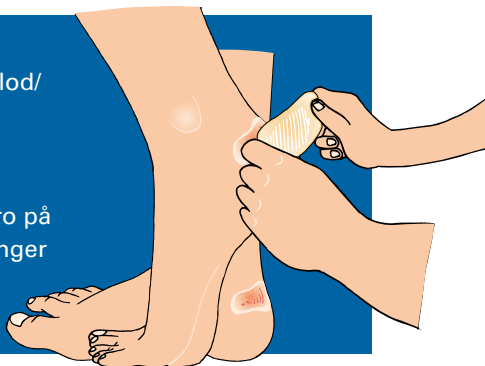
Håll rent, klipp naglarna ordentligt och låt tårna lufta mycket. Ta gärna hjälp av en fotvårdare som kan ta bort nageltrånget och lära spelaren hur man skall hålla rent.

OBS!

Använd alltid handskar vid hantering av blod/sårskador.

Kom ihåg!

Blir såret ömt, rött eller svullet kan det bero på att det blivit infekterat. Rengör då flera gånger om dagen och sök hjälp om det inte blir bättre efter några dagar.



Traumaskada

En olycksfallsskada är en traumaskada som orsakas av yttre våld.

Traumaskador såsom skallskador, bukskador och frakturer kräver omhändertagande på sjukhus.

Alla spelare med skallskador som klagar över nacksmärta ska fördes med halskrage innan de flyttas från skadeplatsen.

Huvudskador (skallskador)

Vid våld mot huvudet skall man omhändertas enligt rekommendationerna för hjärnskakning (se sid 7).

Frakturer

Frakturer är skelettskador som uppstår vid direkt våld (till exempel ett slag eller spark mot ett ben) eller indirekt våld (till exempel fastnar med foten och faller så illa att benet bryts). Vid misstanke om skelettskada ska du:

- fixera den skadade kroppsdelens med skena
- lägga den skadade kroppsdelens i högläge
- förbereda transport till sjukhus där skadan bör röntgas så fort som möjligt.

Urledvridning (luxation)

Urledvridning ska dras i läge av läkare.

Tandskador

Alla tandskador ska snarast undersökas av tandläkare. En tand som slagits ut kan eventuellt räddas om roten är hel. Sök jourhavande tandläkare.

Skador mot buken

Om man utsatts för trubbigt våld mot buken och misstanke finns för bukskada ska sjukhus uppsökas för vidare undersökning och observation.

Akut mjukdelsskada

Vid akut mjukdelsskada uppstår blödning och svullnad (som ger upphov till smärta). Det är i idrotten vanligast att skada fot, knä och hamstrings (baksida lår).

För att minska/stoppa blödning och svullnad:

- Tryckförband eller kompressionsförband. Det är den absolut viktigaste åtgärden.
- Högläge
- Kyla (is)

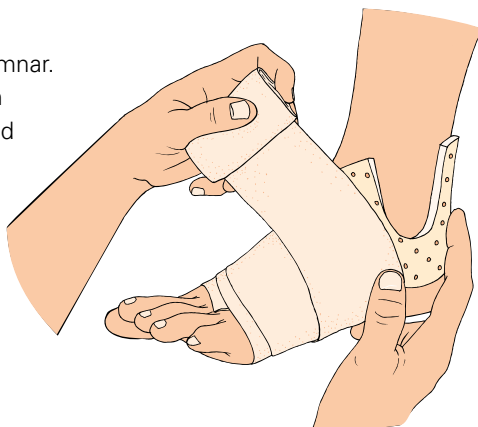
Tryckförband = fullt utdragen linda, kompressionsförband = halvt utdragen linda.

Akut omhändertagande av fotledsstukning

1. Ta av sko och strumpa och inspektera foten så att inga felställningar syns.
2. Linda foten (tryckförband) med kompressionskudde mot det skadade ledbandet. Om inte kudde finns använd den avtagna strumpan, ihoprullad. Dra åt så hårt det går och låt det sitta i minst 15 minuter. Lägg foten i högläge och kyl leden. Ta bort tryckförbandet om tårna blir blåa och foten domnar helt.
3. Ta bort lindan och titta/inspektera så att foten ser ok ut.
4. Gör om punkt 2.
5. Ta bort lindan och titta/inspektera så att foten ser ok ut.
6. Gör om punkt 2.
7. Ta bort lindan och titta/inspektera så att foten ser ok ut.

Håll på med detta ca 45 minuter.

8. Linda hårt men inte så att foten domnar. Denna linda är för att motverka den sekundära svullnaden. Högläge med bandage nattetid. Linda detta kompressionsförband de närmaste dagarna.



Högläge gör att blodflödet minskar till skadeområdet, foten ska vara så högt ovanför hjärtat som möjligt. Kyla har endast smärtstillande effekt och är minst viktigt.

Rehabtips

Avlastad aktivitet tidigt efter en fotledsstukning (avlastad innebär att man går på foten med försiktighet).

Tejning av fingrar och fotleder ger stabilisering, smärtlindring och stimulering av proprioceptionen (träning och aktivering av balanssystemet). Kan verka förebyggande för ny stukning.

OBS!

Tejpa aldrig en svullen led (då tejen inte är elastisk kan den stänga in svullnaden).

Hjärnskakning – hjärntrappan

Hjärnskakning uppstår genom antingen direkt eller indirekt våld mot huvudet.

Akut omhändertagande

Är spelaren medvetslös gäller ABCDE-reglerna (se sid 9) samt att spelaren dessutom alltid skall fixeras med en halskrage innan förflyttning sker. Spelaren skall omedelbart avbryta pågående aktivitet och förflyttas till en lugnare miljö, t ex omklädningsrum, för observation. Om det inte tillstöter några komplikationer kan spelaren skickas hem men får inte lämnas ensam de första 12 timmarna. Om spelaren varit medvetslös eller har en längre minneslucka skall hon/han transporteras till närmaste akutmottagning.

Alla som drabbas av hjärnskakning skall ordinerats "hjärnvila" tills dess individen är helt symptomfri. Då inleds rehabilitering med hjärntrappan och stegvis återgång till full idrottslig aktivitet.

Grundläggande regler

- Minst 24 timmars symptomfrihet innan fysisk aktivitet får påbörjas
- Minst 24 timmar mellan varje steg

Om spelaren får symptom avbryts aktiviteten och total hjärnvila gäller igen tills individen på nytt är symptomfri, då avvaktar spelaren 24 timmar innan spelaren då kliver ett steg nedåt i hjärntrappan och börjar med den aktiviteten.

Skulle symptom uppstå vid två tillfällen under hjärntrappan skall ny medicinsk bedömning göras.

Hjärntrappan för innebandy

Steg 1: Hjärnvila

Vila helt från fysisk och psykisk anspänning. Inget TV-tittande, datoranvändande, läsläsning, musiklyssnande eller liknande.

Steg 2: Aerob träning

Cykelträning eller jogging (träning utan mjölksyra).

Steg 3: Teknikträning

Spelaren kan delta i uppvärmning med laget och på teknik- och passningsövningar. Vid spelmoment kör spelaren individuellt med exempelvis skottövningar.

Steg 4: Träning utan kontakt

Träning med full belastning men undvik våld mot huvud och kollisioner. Sätt annan färg på västen på spelaren så att lagmedlemmarna tydligt ser och kan undvika kontakt med denna spelare. Lätt styrketräning kan påbörjas.

Steg 5: Full träning

Spelaren deltar fullt ut i lagets normala aktiviteter.

Steg 6: Återgång till match

Om någon faller ihop – ABCDE

Om någon faller ihop vare sig det sker via kontakt eller icke kontakt skall akut omhändertagande enligt ABCDE utföras:

Airway

Skapa alltid fri luftväg. Se till att svalget är fritt, ställ frågan "Hej, vad heter du, hur mår du?"

Breathing

Kontroll av spontan andningsförmåga.

Circulation

Kontroll av puls och hjärtverksamhet. Finns tecken på störd cirkulation genom försämrad genomblödning och åtföljande syrebrist?

Disability

Kontrollera neurologstatus genom reaktion på tilltal och smärtstimulering (känner av när man berör huden hårt).

Exposure

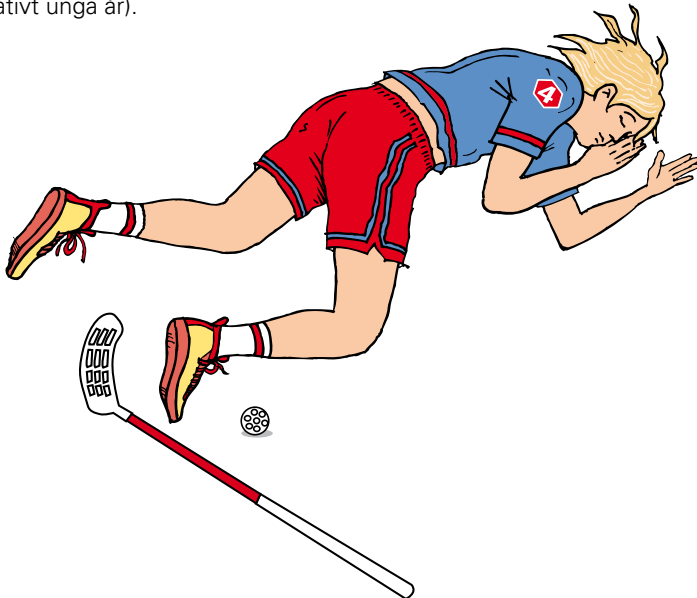
Helkroppsundersökning.

Ordning:

- Bröstkorg
- Buk
- Bäckén
- Skalle
- Skelett

Plötsliga dödsfall

Det finns ingen generell rekommendation om allmän hjärtscreening. Har man symptom av "konstig" hjärtklappning, andfåddhet, svår yrsel eller svimning ska man söka sjukvården så att hjärtscreening kan göras. Detta gäller också om det finns en nära släkting (mor, far, syskon) med plötslig hjärtdöd eller annan hjärtsjukdom (i relativt unga år).



Infektion och idrott

Infektion i kroppen, t ex förkylning med feber, ger:

- nedsatt hjärtförmåga
- nedsatt koordination
- nedsatt styrka

Om du tränar med infektion i kroppen ökar du risken för skador. Dessutom förvärrar du sannolikt sjukdomstillståndet och riskerar att få följsjukdomar som t ex hjärtmuskelinflammation eller ledbesvär.

Kroppen är extra mottaglig för infektioner efter hård aktivitet (framför allt 2–3 timmar efter match/träning). Överträning belastar immunförsvaret och ger ökad infektionsrisk. Virus smittar genom droppar från hostning och nysning. Allergi kan ge ökad känslighet för infektioner. Vilodagen är viktig för återhämtning av immunförsvaret.

Tips för att undvika infektioner

Vistas utomhus så mycket som möjligt

Sov på natten

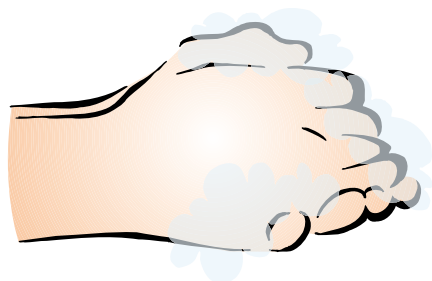
Immunförsvaret är mest aktivt på natten och god sömn ger immunförsvaret möjlighet att återhämta sig innan nästa träning/match.

Ät rätt

Var noga med att äta rätt så att inte negativ energibalans utsätter kroppen för stress. Förbered med extra vätska kvällen innan hård aktivitet samt återhämtningsmål 15 min efter match samt ett riktigt mål inom 2 timmar efter match. Ät mycket frukt (C-vitaminrikt).

Tvätta händerna ofta

Minskar risken för överföring av smitta. Undvik även att peta i ögon, näsa eller mun.



Hosta och nys i armvecket

Undvik handskakningar

Undvik folksamlingar 3 timmar efter match

Byt till torra kläder direkt efter träning/match och använd mössa och vantar höst och vinter

Avkyllning ökar mottagligheten för infektioner

Kom ihåg!

Träna aldrig med feber. Träning och matchspel kan återupptas då febern försvunnit, spelaren rekommenderas minst en dags vila efter att febern försvunnit. Man kan träna när man äter penicillin.

Återgång till träning och match

Innan återgång till träning eller match måste:

- Skada/sjukdom behandlas
- Orsak korrigeras (rätta till teknik, utrustning m m)

Då största risken för skada är en tidigare skada är det viktigt med en successiv återgång från rehabiliteringsträning till teknikträning och sedan spelmomentträning. Spelaren måste ha återfått normal prestationsförmåga innan tillåtelse till matchspel.

Rekommendationen för att delta i match är att man har kunnat träna besvärsfritt i en vecka.

Viktigt vid förebyggande av idrottsskador är:

- Uppvärmning/töjning
- Anpassad träningsstegring
- Skyddsutrustning
- Fair play
- Hälsokontroller

Förslag på förebyggande träningsövningar:

- **Fotled**

Balansträning på balansplatta 10 minuter 5 gånger i veckan under 10 veckor

- **Knä**

Knäkontroll, enbensknäböj "knä över tå" 10 minuter 3 gånger i veckan i 5 veckor

- **Hamstrings**

Uppvärmning, rörlighetsträning samt excentrisk styrketräning

Kom ihåg!

En vältränad spelare löper mindre risk att skada sig än en otränad tack vare bättre hållfasthet i vävnaderna, bättre muskelstyrka, bättre rörlighet, bättre koordination och bättre kondition.



Antidoping/kosttillskott

Policy

Svenska Innebandyförbundets policy bygger på dopingens "3F":

Fusk

En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler. Doping är ett oacceptabelt fusk.

Farligt

Doping strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.

Förstör

Doping skadar idrottsrörelsens trovärdighet och utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.

Medicin/röda listan

Om du äter en medicin och är orolig att den är dopingklassad kan du ta reda på detta på www.rf.se (sök sedan på antidoping och röda listan). Denna lista omfattar dopingklassade läkemedel som säljs i Sverige.

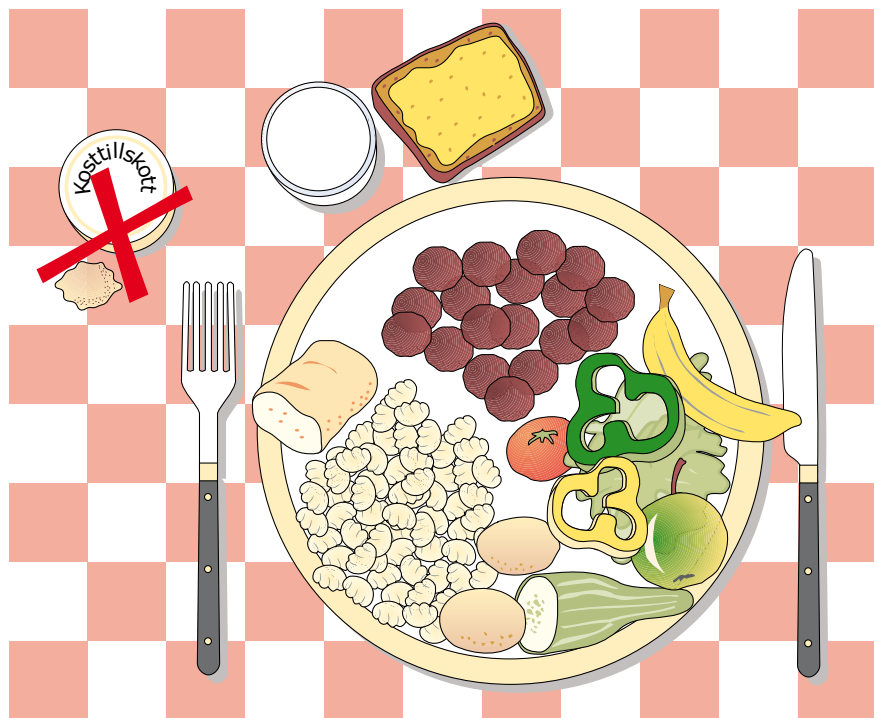
Äter du på grund av medicinsk orsak ett dopingklassat läkemedel skall dispens sökas via Riksidrottsförbundet.

Vill du veta mer om själva regelverket kan du på WADA:s dopinglista läsa mer om de substanser och metoder som är förbjudna.

Kosttillskott och energidryck

Svenska Innebandyförbundet följer Riksidrottsförbundets policy gällande kosttillskott: "RF avråder från bruk av kosttillskott annat än på rent medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott." Detsamma gäller energidrycker som ej tillför något för innebandyträning men som kan skada tänderna vid för mycket användande.

Preparaten som finns ute i handeln är ofta inte tillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopningklassade substanser.



Innehåll medicinväska

Plåster och snabbförband

Pincett och säkerhetsnålar

Bomull

Gummihandskar

Sårtvätt

Handdesinfektion

Stripes och sårstift/sårspray

Gasförband och sterila kompresser

Saxar – vanlig sax, tejsax samt nagelsax-/klippare

Kompressionskuddar

Skavsårsplattor, skavsårstejp, compeed

Tigerbalsam

Liniment

Huvudvärkstabletter

Elatisk linda = dauerlinda – både 8 cm och 10 cm bred

Elastoplast = klisterbinda

Coachtejp

Kinesiotape

Kylpåsar

Tejpunderlag

Kylspray

Febertermometer

Skumplast (skydd vid skavsår/nageltrång)

Anmälan av skada

Anmäl din skada till Folksam: 08-772 87 40

Folksams licensförsäkring K63850

Försäkrad är:

- du som är 16 år eller yngre och spelar i ett lag som betalat laglicensavgiften till Svenska Innebandyförbundet (B-licens)
- du som är 17 år eller äldre och har betalat licensavgiften till Svenska Innebandyförbundet (A-licens)