

Skade ABC

Vi har her samlet en lille oversigt over nogle basale skadesbehandlinger som kan være nyttige for trænere og holdledere at kende. Hvis mener noget mangler, eller hvis du har et link til en god hjemmeside, kan du sende det til en af administratorene.

Blodnæse

I tilfælde af blodnæse, følg da disse trin.

- Sid med hovedet let foroverbøjet.
- Tryk på begge sider af næsen for at standse blødningen – evt. med en kold klud.
- Spis is. (Får blodkarrene til at trække sig sammen).

Hvis der er blodklumper eller andre gener pudses næsen meget forsigtigt – men ellers undgå belastninger, så blodkarret får ro til at hele.

Samme behandling ved mistanke om brud.

Noget i øjet

Gælder både for fremmedlegemer og ex. harpiks.

- Skulle med rigeligt rent vand.
- Undgå at gnide i øjet.

Hvis man ikke kan skylle evt. fremmedlegeme ud skal man straks søge læge – ikke selv forsøge at pille noget ud!

Tandskader

Gælder kun for blivende tænder.

- Hvis hele tanden er slået ud skal man forsøge at sætte den op igen efter at munden er skyllet forsigtigt.
- Evt. kan tanden opbevares i mælk – vigtigt at den ikke tørrer ud.
- Straks søge skadestue eller tandlæge.

Tandstumper behandles på samme måde.

Hvis tanden er løs / skæv kontaktes tandlæge også straks, så tanden kan rettes op.

Astma

En kronisk tilstand med anfald af:

- Åndenød.
- Hvæsende vejrtrækning – udåndingen.
- Hoste – grundet slimophobninger i luftvejene.

Udløses af anstrengelse, kulde, røg, luftforurening m.m.. Men, kan også udløses af allergiske faktorer så som pollen, støv, dyreskæl og fødevarer.

Forebyggende:

- Tag astma-medicin inden fysisk anstrengelse.
- Drikke rigelig væske for at stimulere slimløsning.
- Altid sikre sig at have en astma-spray med på bænken – gerne i holdlederens varetægt.

Blødninger

Undgå direkte berøring med andres blod!

- Rense det blødende sted med rindende vand.
- Blødninger skal straks standses ved at trykke direkte på det blødende sted.
- Plaster på – evt. forstærket med tape, så spilleren kan fortsætte på banen.

Akutte skader

Forstuvninger, forstrækninger af muskler eller ledbånd, fibersprængninger og ved mistanke om brud (frakturer).

Ved stort set alle typer skader gælder den samme akutte behandling: RICEM. Det står for Rest (Ro), Ice (Is), Compression (Kompres), Elevation (Hævning) og Motion (Bevægelse).

Rest (Ro)

- Hvordan?
 - Stop straks aktiviteten. Hold den skadede legemsdel i ro. Dog må der gerne laves stille og rolige bevægelser i det normale bevægeområde, også selv om det gør lidt ondt.
- Hvorfor?
 - Skaden kan forværres. Der kan også opstå en ny skade, og helingsfasen kan forlænges.
- Hvor længe?
 - Så længe, der er smerter og der stadig sker en hævelse af det skadede område.

Ice (Is)

- Hvordan?
 - Læg et tyndt klæde om/på skaden. Læg herefter en ispose eller andet koldt uden på, og hold det eventuelt fast med et elastikbind.
- Hvorfor?
 - Virker smertelindrende, sammentrækkende i vævet og mindsker en eventuel blødning.
- Hvor længe?
 - Som regel anbefales 25 minutters afkøling fire til seks gange dagligt.

Man bør fortsætte behandlingen med is i 1 til 3 døgn, herefter kun ved hævelse eller smerter. Det er vigtigt at have et tyndt bomuldsklæde mellem isposen og huden for at forhindre forfrysninger.

Compression (Kompres)

- Hvordan?
 - Elastikbindet skal lægges så stramt, som man kan holde det ud, dog uden at blodforsyningen aflukkes hurtigst muligt efter at skaden er sket.
- Hvorfor?
 - Det nedsætter væskeudsivningen i det omkringliggende væv og begrænser en eventuel blødning.
- Hvor længe?
 - I de første 1 til 3 døgn eller så længe, der er hævelse.

Elevation (Hævning)

- Hvordan?
 - Anbring den skadede legemsdel så højt som muligt. Det er bedst, hvis man kan hvile med skaden over hjertehøjde.
- Hvorfor?
 - Blodtrykket sænkes på skadestedet, og det nedsætter væskeudsivningen i det omkringliggende væv.
- Hvor længe?
 - 1 til 3 døgn eller så længe, der er hævelse.

Motion (Bevægelse)

- Hvordan?
 - Genoptræning hos en fysioterapeut.

I samarbejde med VIF stilles der en fysioterapeut til rådighed i forbindelse med genoptræning af skadede spillere. Fysioterapeuten kan træffes mandage i tidsrummet 18:00 til 19:00 i motionsrummet i Fritidscentret.

Fysioterapeuten er behjælpelig med at sammensætte et program for genoptræning der vil ikke være tale om egentlig behandling.

- Hvorfor?
 - Når en man får en skade, bliver musklerne i området svækket, og skal derfor genoptrænes langsomt.
- Hvor længe?
 - Skal startes indenfor en uge, og længden kan variere fra et par måneder for en forstrækning til over et år ved brud eller overrevne ledbånd.