

# Urheiluvammojen ehkäisy ja hoito



## Lämmittely

1. Syke nousuun ja pieni hiki pintaan yleislämmittelyllä.
2. Muista monipuoliset liikkeet, liikesuunnat ja nopeudet.
3. Varmista lajissa tarvittavat liikelaajuudet.

Lämmittely ja jäähdyttely kuuluvat jokaiseen harjoitukseen. Ne ovat tehokas tapa torjua liikunnassa ja urheilussa sattuvia pehmytkudosvammoja.

## Jäähdyttely

1. Pysy liikkeessä.
2. Valitse liikkeitä, jotka kuormittavat harjoituksessa käytettyjä lihaksia.
3. Laske tehoja hiljalleen.

**Jos nivel kuitenkin nyrjähtää tai lihas revähtää, muista KKK.**

## Kompressio – Koho – Kylmä

### Urheiluvamman omatoiminen ensiapu

#### 1. KOMPRESSIO ELI PURISTUS

Purista vammakohtaa heti käsin (jos voit) tai pyydä apua.



#### 2. KOHOASENTO

Nosta vammautunut raaja tai kehon osa kohoasentoon sydämen yläpuolelle (jos voit) tai pyydä apua.



#### 3. KYLMÄHOITO 20 MINUUTTIA

Sido kylmäpakkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin sukka, pyyhe tms.



Toimi oikein ja nopeasti – minimoi vamman aiheuttamat haitat. Kaikki ensiaputoimet tähtäävät pienempään verenvuotoon vamma-alueen sisällä. Mitä pienempi vuoto, sitä pikaisempi paraneminen.

### Urheiluvamman ensihoito 2–3 vrk

Pidä vamma-alueen ympärillä tukevaa, mutta joustavaa sidettä. Huolehdi riittävästä verenkierrosta: raajan normaali väri ja tunto säilyvät. Vältä vammautuneen alueen liikuttelua.

Pidä vammautunutta raajaa kohoasennossa aina kun mahdollista.

Jatka kylmähoitoa useita kertoja päivässä, 15–20 minuuttia kerrallaan. Jätä joustoside eristeeksi: side estää ihon paleltumisen.

Jos kipu ja turvotus ovat voimakkaita, et pysty varaamaan raajalle tai vamma muuten mietityttää, hakeudu lääkärin vastaanotolle.