

SPORTREHAB[®]



Skadeföreläsning

SPORTREHAB[®]

Josefin Yman
Leg. Fysioterapeut



Disposition



- På vilka sätt kan en idrottare skada sig?
 - När behöver idrottaren avbryta sin aktivitet?
 - Hur ska skadan tas hand om i det akuta skedet?
 - När ska idrottaren söka akutvård?
 - Vad kan vi på SportRehab hjälpa till med?
-

SPORTREHAB[®]



På vilka sätt kan en idrottare skada sig?

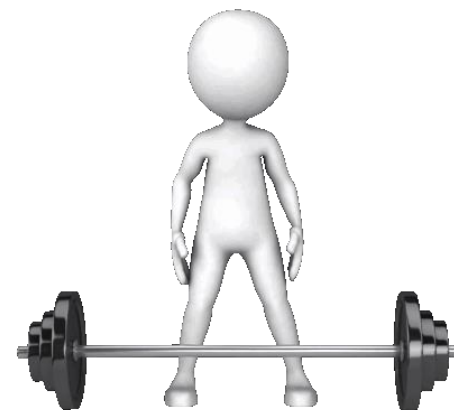
Olika typer av skador

- Överbelastningsskador
 - Gradvis ökade besvär
 - Kan ofta fortsätta idrotta
 - Kan utvecklas till akut skada
- Akuta skador
 - Tydligt skadetillfälle
 - Kan sällan fortsätta idrotta



Överbelastningsskador

- Sker om kroppen utsätts för mer belastning än vad den är förberedd för, över en längre tid
 - För mycket träning, för snabbt stegrad
 - För lite återhämtning
 - Andra anledningar utanför träningen
 - Sovit sämre än vanligt
 - Mycket stress på jobb eller i skolan
 - Ätit sämre än vanligt
- Förändring behövs för att inte förvärra situationen



Vanliga överbelastningsskador

- Löparknä
- Hälsporre
- Överansträngning i sena eller muskel



Akuta skador

- Kan ske på olika sätt
 - Med eller utan kroppskontakt
 - För stor ansträngning än vad kroppen klarar
 - Acceleration
 - Snabb vändning
 - En smäll
 - Landa fel
- Ofta har idrottaren haft en skada i området tidigare



Vanliga akuta skador

- Ledskada
 - Fotledsstukning, korsbandsskada osv.
- Muskelskada
 - Bristning, sträckning osv
- Fraktur
- Hjärnskakning



SPORTREHAB[®]



När behöver idrottaren avbryta sin aktivitet?

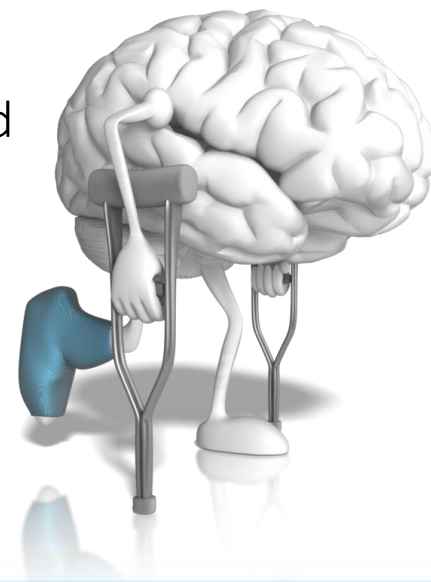
Fortsätta eller gå av?

- Oftast ganska tydligt för idrottaren
 - Lyssna på vad idrottaren har att säga
 - Titta efter hälta eller andra förändringar i rörelserna
- Undantag
 - Hjärnskakning



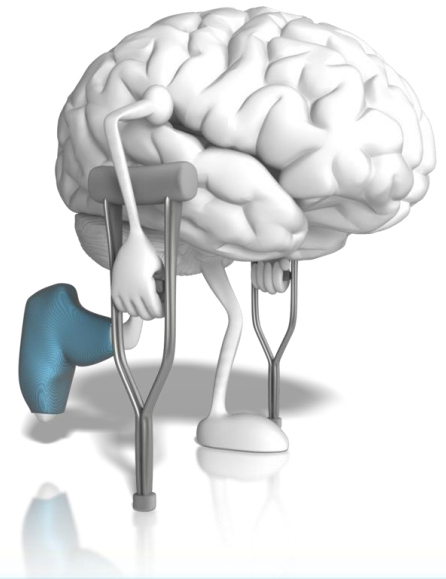
Hjärnskakning

- Så fort det finns misstanke om hjärnskakning bör idrottaren avsluta aktivitet!
- Kan vara svårt att upptäcka
 - Symptomen kan vara diffusa eller komma i efterhand
- Men det finns saker att titta efter!



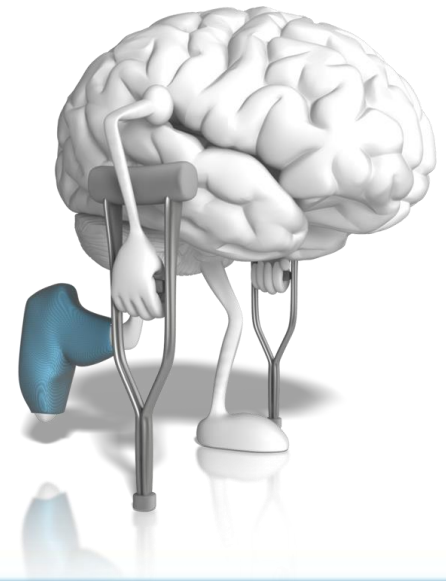
Hjärnskakning

- Vad får oss att misstänka hjärnskakning?
 - Smäll mot huvudet
 - Huvudvärk
 - Yrsel
 - Medvetslöshet
 - Förvirring
 - Aggression



Hjärnskakning

- Frågor att ställa
 - Hur mår du?
 - Kan du berätta vad som hände?
 - Vad är ställningen? Var är vi?
- When in doubt, sit it out!
 - Stora konsekvenser om det blir en ny smäll för hjärnan när det har blivit en hjärnskakning.



SPORTREHAB[®]



Hur ska skadan tas hand om i det akuta skedet?

Akuta skador

- När bör akutvård, såsom akutmottagning eller ambulans kontaktas?
 - Hjärnskakning
 - Hjärnvila bör sättas igång direkt
 - Fraktur
 - Andra tillstånd
 - Andningssvårigheter, allergiska reaktioner osv.



Akuta skador

- När går det att hantera det akuta omhändertagandet själv?
 - Ledskador
 - Muskelskador



Akut omhändertagande

SPORTREHAB[®]

- 
- Rest
 - Ice
 - Compression
 - Elevation

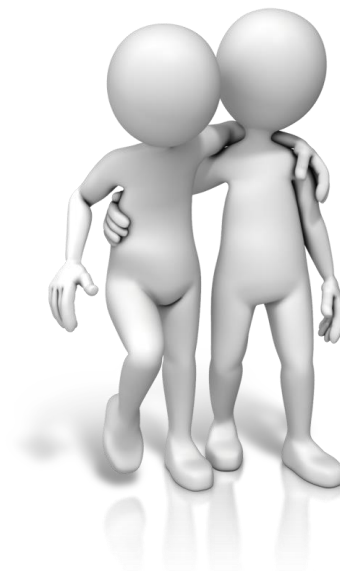
Akut omhändertagande

SPORTREHAB[®]

- 
- Rest
 - Ice
 - Compression
 - Elevation

Rest - Vila

- Avbryt aktivitet
 - Minska risk för att förvärra skada



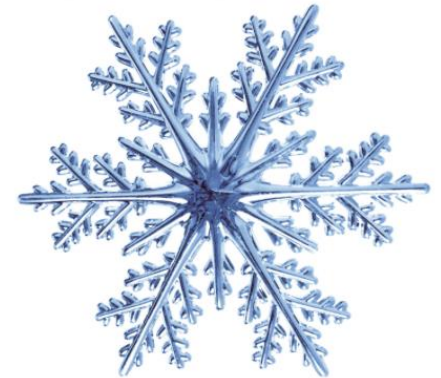
Akut omhändertagande

SPORTREHAB[®]

- 
- Rest
 - Ice
 - Compression
 - Elevation

Ice - Kyla

- Främst i smärtlindrande syfte
- Stoppar antagligen upp blödningen lite också
- Ispåse eller kylspray



Akut omhändertagande

SPORTREHAB[®]

- 
- Rest
 - Ice
 - Compression
 - Elevation

Kompression

- Håller nere svullnaden
- Bidrar till lite stabilitet



Kompression

- Linda så snabbt som möjligt
 - Börja bortifrån och gå mot hjärtat
 - Så hårt tryck det går
 - Håll trycket i ca 15 min
 - Minska därefter trycket



Akut omhändertagande

SPORTREHAB[®]

- 
- Rest
 - Ice
 - Compression
 - Elevation

Elevation - Högläge

- Tenderar till att eventuellt minska svullnad
- Placera skadade kroppsdelen högre än hjärtat



Akut omhändertagande

SPORTREHAB[®]

- 
- A 3D rendered character, resembling a doctor or medical professional, stands to the left of a whiteboard. The character is white with blue accents on its pants and is pointing with a black marker towards the whiteboard. The whiteboard is on a stand and contains a bulleted list of first aid steps. The word 'Compression' is bolded in the list.
- Rest
 - Ice
 - **Compression**
 - Elevation

Vad bör finnas i sjukvårdsväskan?

- Elastisk linda
- Eventuellt kylspray/is
- Det finns utrustade sjukvårdsväskor att köpa
 - Ex. “Förbandsväska” eller “Medicinväska”

Efter akut omhändertagande

- Rörelse
 - I regel alltid bra att röra på det skadade området så mycket det går
- Belasta
 - I regel alltid bra att belasta det skadade området så mycket det går

Undantag

- Fotledsstukning
 - Kan “gömma” en fraktur
 - Om den skadade personen har:
 - Ont mitt över foten eller på utsidan
OCH
 - inte kan ta mer än 4 steg strax efter skadan



SPORTREHAB[®]



Vad kan vi på SportRehab hjälpa till med?

Vad kan vi hjälpa till med?

- Snabb bedömning efter skada
 - Starta rehabilitering
 - Koppla in vidare utredning, t.ex. Ortoped
- Sätta upp en rehabiliteringsplan
- Kontinuerlig uppföljning
- Bedömning inför återgång till idrott



Varför?

- Tidig igångsättning av anpassad träning leder till snabbare återgång till idrott
- En utförlig utvärdering inför återgång till idrott minskar risk för ny skada



Utvärdering

Fottester
Höfttest

Knätester
Muskeltester

Axeltester
Handtester



Praktisk information



- Vi erbjuder tid inom 48 timmar för akuta skador!
- Vid långvariga skador som kräver grundlig undersökning erbjuder vi tid inom 7 dagar!
- 100 kr per besök, gratis för personer under 20 år
- Öppettider: Mån-Tors 7-20, Fre 7-17, Lör 8-15

Kontakt



- Hemsida: www.sportrehab.se
- Telefon: 031-15 15 36
- Mail reception: info@sportrehab.se
- Mail personlig kontakt: josefin@sportrehab.se

Adress

Stampgatan 14
411 01 Göteborg

Kontakt

031 - 15 15 36
info@sportrehab.se

Öppettider

Måndag-Torsdag	07:00 - 20:00
Fredag	07:00 - 17:00
Lördag	08:00 - 15:00

Hur hittar ni oss?

SPORTREHAB[®]



Adress

Stampgatan 14
411 01 Göteborg

Kontakt

031 - 15 15 36
info@sportrehab.se

Öppettider

Måndag-Torsdag	07:00 - 20:00
Fredag	07:00 - 17:00
Lördag	08:00 - 15:00

Frågor



Adress

Stampgatan 14
411 01 Göteborg

Kontakt

031 - 15 15 36
info@sportrehab.se

Öppettider

Måndag-Torsdag	07:00 - 20:00
Fredag	07:00 - 17:00
Lördag	08:00 - 15:00