



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ENSIAPU +

*Tämä materiaali on osa opinnäytetyötä, liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma, Haaga-Helia, Johanna Salmela*



Ensiapulaukku



- ! Pidä ensiapulaukku kuivana ja helposti saatavilla
- ! Tarkista steriilien siteiden pakkaukset vaurioilta
- ! Täydennä laukku heti käytön jälkeen



Ensiapulaukun perustarvikkeet

- ✓ Vedenkestäviä laastareita
- ✓ **Kylmäpussi**
- ✓ Sideharsoja
- ✓ Joustosidettä haavataitosten kiinnitykseen
- ✓ Hypoallergista kuitukangasteippiä haavataitosten kiinnitykseen
- ✓ Kolmioliina
- ✓ Isot sakset
- ✓ Hakaneuloja sidosten kiinnitykseen
- ✓ Alkoholitomia antiseptisiä pyyhkeitä
- ✓ Antiseptinen voide
- ✓ Steriilejä sidoksia, joissa on yhdistettynä haavataitos ja kiinnitysside
- ✓ Antibioottinen silmävoide
- ✓ Kertakäyttökäsineet (lateksittomat)





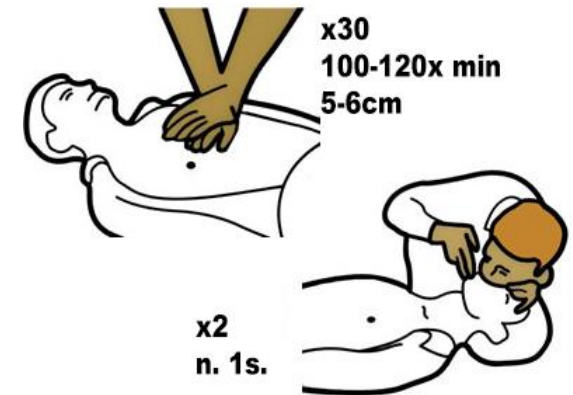
Muistilista loukkaantumisen sattuessa harjoituksissa

- Varmista etukäteen, että sinulta löytyy **harjoituspaikan osoite** (jotta osaat kutsua apua oikeaan paikkaan), jokaisen urheilijan vanhemman tai **läheisen yhteystiedot**, sekä tiedot mahdollisista **sairauksista** tai pahoista **allergioista**
- Ota selvää ja **ole tietoinen seurasi vakuutuskäytännestä**
- Varmista ennen harjoitusta **ensiapulaikun saatavuus**

- Onnettomuuden sattuessa **kutsu apua** jos harjoituksissa on muita ohjaajia
- Auta loukkaantunutta urheilijaa onnettomuuden vaatimalla tavalla sekä soita/pyydä joku soittamaan **112** tarvittaessa
- **Varmista ettei muu ryhmä jää valvomatta**
- Jos loukkaantuminen ei ole vakava, mutta vaatii toimenpiteitä, hänet siirretään sivummalle ja **soitetaan/hän itse soittaa vanhemmalle**
- Kerrotaan vanhemmalle mitä on tapahtunut ja **kehotetaan käymään näyttämässä vammaa lääkärissä**
- Vakavamman vamman sattuessa ohjaaja voi joutua lähtemään urheilijan mukana ambulanssilla, tällöin varmistettava, että muulle ryhmälle jää ohjaaja tai aikuinen valvomaan ja soittamaan vanhemmille, jos harjoituksia ei pystytä jatkamaan



Hätäensiapu



- Tee nopea **tilannearvio** ja selvitys mitä on tapahtunut
- Jos urheilijan tilanne on hengenvaarallinen (tajuuton, hengitysvaikeuksia, vakava verenvuoto) jonkun tulee soittaa mahdollisimman nopeasti hätänumeroon **112**
- Tarkista tajunnan taso: jos urheilija vastaa puhutteluun tai kevyeen ravisteluun, hän on tajuissaan.
- Tarkista hengitystiet: Jos urheilija pystyy puhumaan, hengitystiet ovat auki. Jos hän on tajuton avaa hengitystiet ojentamalla urheilijan pää leuasta nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla.
- Tarkista hengitys: Hoida mahdolliset hengitysvaikeudet (tukehtuminen, astma).
- Tarkista verenkierto: Hoida vakavat verenvuodot välittömästi. Jos urheilijan henki ei ole vaarassa, tee yksityiskohtaisempi arvio ja tutki loukkaantuminen perusteellisesti.
- Jos urheilija on tajuton eikä hengitä, aloita **elvytys**



Lievät vammat

Pienet haavat ja naarmut

Kaikki haavat tulee puhdistaa ja suojata infektiolta. Ihovamma tulee huuhdella puhtaalla viileällä vedellä ja taputella kuivaksi. Pieniin naarmuihin riittää laastari, suurempiin tulee käyttää steriiliä haavataitosta ja kiinnityssidettä. Sidoksen pitää peittää koko haava.

Nenäverenvuoto

Nenän tai nenän väliseinän haava voi aiheuttaa nenäverenvuotoa, joka aiheutuu yleensä lujasta iskusta nenään. Ennen verenvuodon tyrehdyttämistä tulee varmistaa, ettei urheilijalla ole kiireellistä lääkärihoitoa vaativia päävammoja.

Rakot ja ruhjeet

Rakko aiheutuu hankauksesta, ja on ikään kuin nesteen täyttämä kupla ihon alla. Ruhjeessa iho ei ole mennyt rikki, mutta verenvuotoa on ihossa ja ympäröivissä kudoksissa. Rakot ja ruhjeet ovat urheilijoilla yleisiä.



Lievät vammat

Rakon hoito:

- **Puhdista** alue puhtaalla vedellä/pidä mahdollisimman puhtaana
- **Peitä** rakko laastarilla (mielellään rakoille tarkoitettu rakkolaastari)
- Älä puhkaise rakkoa, se lisää infektioriskiä!

Ruhjeiden hoito:

- **Kohota** sekä tue loukkaantunut alue, ja aseta siihen kylmä kompressio (vähentää turvotusta ja kipua)
- **Paina kylmällä** (kylmäpussi, vesi, jää, lumi) ruhjetta vähintään 10min. Kylmäpakkaus täytyy aina kääriä, eikä se saa koskettaa paljasta ihoa
- Paha ruhje voi vaatia välitöntä **lääkärihoitoa** (mahdollinen luunmurtuma tai sisäinen vamma)



Luut, nivelet, lihakset

Venähdykset ja revähdykset

Lihasten venähdyksiä ja nivelsiteiden vaurioita esiintyy urheilijoilla usein. Nivelsiteiden, jänteiden ja lihasten vammoja tulee hoitaa kolmen K:n periaatteella.

K -Kompressio, eli puristus. Purista vammakohtaa.

K -Kohoasento. Kohota loukkaantunut raaja.

K -Kylmä. Viilennä vammakohtaa (tavoite 20-30min kahden tunnin välein ensimmäisen kolmen päivän ajan).

Terveurheilija.fi KKK -ohje



1. **Kompressio**
– purista välittömästi
vamman-alueita



2. **Kohoasento**
– nosta vammautunut
raaja kohoasentoon



3. **Kylmähoito 20 min**
– sido vammakohdan
pääle kylmäpakkaus

HUOM. Tarpeen vaatiessa hanki ensiavun jälkeen urheilijalle lääkärinhoitoa.



Luut, nivelet, lihakset

Murtumat ja sijoiltaanmenot

Tilannetta kannattaa käsitellä luunmurtumana, jos loukkaantuneella on kovia kipuja ja vamman vakavuudesta on epäselvyyttä. Murtumaan liittyy kivun ja turvotuksen lisäksi loukkaantuneen raajan vaikea liikuttaminen sekä raaja saattaa olla vääntyneen näköinen. Jos luu tulee ihosta läpi, kyseessä on avomurtuma, jolloin on infektioriski. Suuren luun murtumisessa on myös vaara sisäiselle verenvuodolle ja sokille.

Käsivamma

Kohota loukkaantunut käsi ja purista verenvuotokohtaa. Korut tulee poistaa ennen kuin alue alkaa turvota. Sido käsi pehmeällä sidoksella ja tue siteellä kohoasentoon.

Käsivarren vamma

Murtuma ranteessa, kyynärvarressa, olkavarressa ja solisluussa, tai olkapään sijoiltameno voi aiheutua esimerkiksi kaatumisesta ojennetun käsivarren päälle. Käsivarsi tulee tukea kantositeellä. Pujota kolmioliina käsivarren ja rinnan välistä. Vie liinan etuosa käsivarren yli ja tee solmu terveeseen käden puolelle. Varmista, ettei liina ole liian kireällä, mittaamalla pulssi ranteesta. Jos urheilija ei pysty taivuttamaan käsivarttaan, saattaa olla kyseessä kyynärpään vaurio, jolloin ei tule käyttää kantosidettä. Tässä tapauksessa kääri pehmusteita nivelen ympärille ja tuo käsivarsi vartaloa vasten.



Luut, nivelet, lihakset

Jalkavamma

Vammat reidessä tai pohkeessa voivat olla vaarallisia, sillä murtuma saattaa puhkaista suuren verisuonen ja aiheuttaa vakavan verenvuodon. Jos potilasta tulee liikuttaa, tehdään se vain jos on pakko ja pidetään jalat tuettuina. Jos urheilijalla havaitaan sokin oireita (nopea pulssi, kalpea ja nihkeä iho), pää tulee pitää ylhäällä, mutta jalkoja ei tule kohottaa.

- Pidä urheilija selinmakuulla vamma **jalka suorana ja tuettuna** (lisätueksi voi laittaa käärittyjä vaatteita loukkaantuneen jalan molemmin puolin)
- Soita hätänumeroon **112**
- Jos apu viivästyy tai loukkaantunut tulee siirtää, sido loukkaantunut jalka kiinni terveeseen jalkaan (jalkojen väliin pehmuste, sidokset polvien ja nilkkojen ympärille)



Luut, nivelet, lihakset

Selkärankavamma

Jos urheilija on pudonnut selkä edellä tai korkealta, saattaa olla, että hänellä on sekä selkärankavamma, että päävamma.

- Älä siirrä loukkaantunutta
- **Tue** loukkaantuneen pää ja niska selän linjan suuntaisesti (polvistu loukkaantuneen pään taakse ja aseta kyynärpäät polviesi päälle ja ota vakaasti kiinni loukkaantuneen päästä)
- Soita hätänumeroon **112** tai lähetä joku hakemaan apua

HUOM. Liikuttaminen saattaa vaurioittaa selkäydintä ja aiheuttaa jopa pysyvän halvautumisen.



Luut, nivelet, lihakset

Lihaskouristus

“Krampin”, eli kivuliaan lihaskouristuksen saattaa aiheuttaa elimistön kuivuminen ja kehon suolojen väheneminen. Urheilijan kannattaa aina varmistaa riittävä nesteiden ja suolojen saanti, erityisesti kuumalla säällä.

- **Pohje:** Aseta henkilö istumaan ja tue jalkaa. Auta häntä ojentamaan jalka ja taivuta nilkkaa koukkuun. Samalla voit hieroa pohjelihasta kouristuksen laukaisemiseksi.
- **Reisi:** Takareiden krampatessa ojenna jalka ja venytä lihasta. Etureiden krampissa koukista jalkaa taakse. Kun kipu hellittää, lihasta voi hieroa.
- **Jalkaterä:** Auta henkilöä seisomaan terveellä jalalla ja venytä jalkaterän lihaksia. Hiero jalkaterää kun kouristus hellittää.



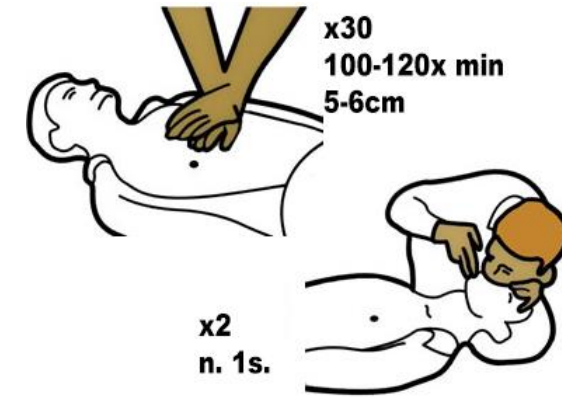
Tajuttomuus

Hengitysteiden avoimuus on varmistettava ensimmäiseksi, jos urheilija menettää tajuntansa urheilusuorituksen aikana. Älä siirrä äläkä jätä tajutonta yksin, ellei sinun ole pakko hakea apua itse. Pyydä toista henkilöä soittamaan hätänumeroon, jos mahdollista.

- **Reagointi puhutteluun:** Puhu loukkaantuneelle ja ravista olkapäistä kevyesti. Jos loukkaantunut reagoi, hän on tajuissaan, jos ei, hän on menettänyt tajuntansa.
- **Avaa hengitystiet:** Kieli voi tukkia loukkaantuneen hengitystiet, jos hän makaa selällään. Taivuta loukkaantuneen päätä taakse ja kohota hänen leukaa.
- **Tarkista hengitys:** Pidä loukkaantuneen hengitystiet avoimina, kohottamalla leukaa, ja tarkista hengitys. Kuuntele ja kokeile poskellasi tunnetko loukkaantuneen hengityksen. Tarkkaile myös rintakehän liikettä. Jos loukkaantunut hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon. Jos loukkaantunut ei hengitä, aloita painelu-puhalluselvytys.



Elvyttäminen



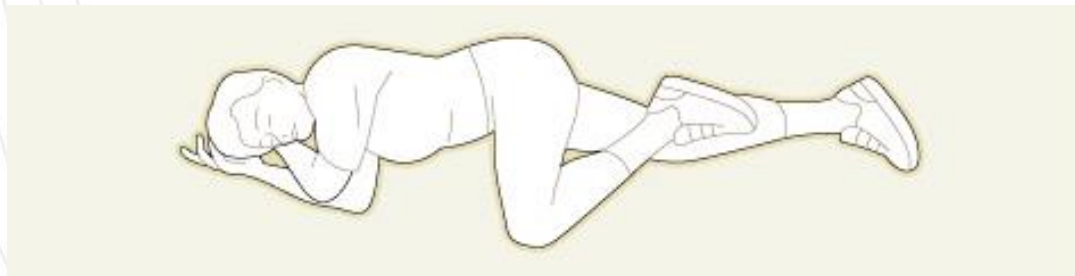
Jos loukkaantunut ei hengitä, hapensaantia täytyy pitää yllä painelu-puhalluselvytyksellä. Jos mahdollista, vuorottele toisen henkilön kanssa elvyttämistä, jotta et väsy itse. Vuorovaihdot tapahtuu noin kahden minuutin välein.

- Polvistu potilaan viereen, rintakehän kohdalle
- Aseta toinen käsi potilaan rintakehän keskelle (varmistu, ettet paina vatsaa, rintalastan kärkeä tai kylkiluita)
- Aseta toisen kämmenen tyvi ensimmäisen päälle, sormet lomittain. Pidä sormet kohotettuna.
- Pidä käsivarret suorina ja paina suoraan alaspäin n. 5-6cm. Älä siirrä käsiäsi, mutta vapauta **painallus**, että rintakehä pääsee kohoamaan takaisin. **Toista 30 kertaa**, tahtina 100 painelua minuutissa.
- Avaa hengitystiet taivuttamalla päätä ja sulje potilaan sieraimet sormillasi. Nosta leukaa toisen käden sormilla.
- **Puhalla** potilaan suuhun oma normaali sisäänhengityksesi, kunnes näet potilaan rintakehän nousevan. Toista puhallus **kaksi kertaa**.
- Jatka rytmillä **30 painallusta - kaksi puhallusta**. Jatka kunnes potilas tulee tajuihinsa, hoitohenkilökunta saapuu paikalle tai kunnes et jaksa jatkaa elvytystä. Jos potilas alkaa hengittää normaalisti, aseta hänet kylkiasentoon.



Kylkiasento

Tajuton, mutta hengittävä potilas asetetaan kylkiasentoon, jotta hengitystiet pysyvät auki.



- Polvistu loukkaantuneen viereen.
- Taivuta potilaan sinua lähempi käsivarsi suoraan kulmaan ja aseta hänen toinen käsi hänen rintansa päälle.
- Taivuta takimmainen polvi koukkuun ja käännä potilas polvesta ja hartiasta kiinni pitäen kyljelleen itseesi päin.
- Aseta potilaan päällimmäisen käden kämmen potilaan posken alle.
- Varmista, että pää on taivutettuna kevyesti taakse, jotta hengitystiet pysyvät auki.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TESTAA ENSIAPUTAITOSI





SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Materiaalia

[Elvytys, Punainen Risti](#)

[Näin hoidat urheiluvammaa, Avainapteekit](#)



Lähteet

Kindersley, D. 2011. Urheiluvammat - ehkäise, tunnista ja hoida. Ensiapu. Docendo Oy.

Toimintaohje onnettomuus- ja vahinkotilanteissa. Luettavissa:

<http://www.nummelankumakai.fi/24>

Ensiapupelit ja -testit. Luettavissa:

https://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua/ensiapupelit-ja-testit?gclid=Cj0KEQjw76jGBRDm1K-X_LnrmuEBEiQA8RXYZz6wAl9h74o1mELeLH6emE-HZU3v1jJ8dLQ9-5dXgaAqot8P8HAQ



Lähteet

Kuvat:

https://www.google.fi/search?q=ensiapulaukku&rls=com.microsoft:en-US&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi_kMvEvJzSAhXEICwKHTpdBAYQ_AUICCgB&biw=1518&bih=691#imgrc=Uxga91h6O5ErBM:

https://www.google.fi/search?q=kolmen+K:n+ohje&rls=com.microsoft:en-US&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwibgvmS1aHSAhVMWyywKHfYVAwgQ_AUICCgB&biw=1518&bih=691#imgrc=sD5d09_UDo09tM:

https://www.google.fi/search?q=kylkiasento&rls=com.microsoft:en-US&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiaoauOhqfSAhXJjSwKHflqDhgQ_AUICCgB&biw=1708&bih=778&dpr=0.8#imgrc=GgrGdSJmPUDCWM:

https://www.google.fi/search?q=kylkiasento&rls=com.microsoft:en-US&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiaoauOhqfSAhXJjSwKHflqDhgQ_AUICCgB&biw=1708&bih=778&dpr=0.8#tbm=isch&q=elvytys*&imgrc=iBb0E-mQN0Sj0M:

https://www.google.fi/search?q=ensiapu&rls=com.microsoft:en-US&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjbo6W37jUAhUECZoKHamsBFoQ_AUICigB&biw=1366&bih=622#imgdii=vw5Xgioc4NljQM:&imgrc=pS_eIWWPRUFadM:&spf=1497285511377

https://www.google.fi/search?q=ensiapu&rls=com.microsoft:en-US&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjbo6W37jUAhUECZoKHamsBFoQ_AUICigB&biw=1366&bih=622#imgrc=eFFQiLS-uvgnnM:&spf=1497285511384