

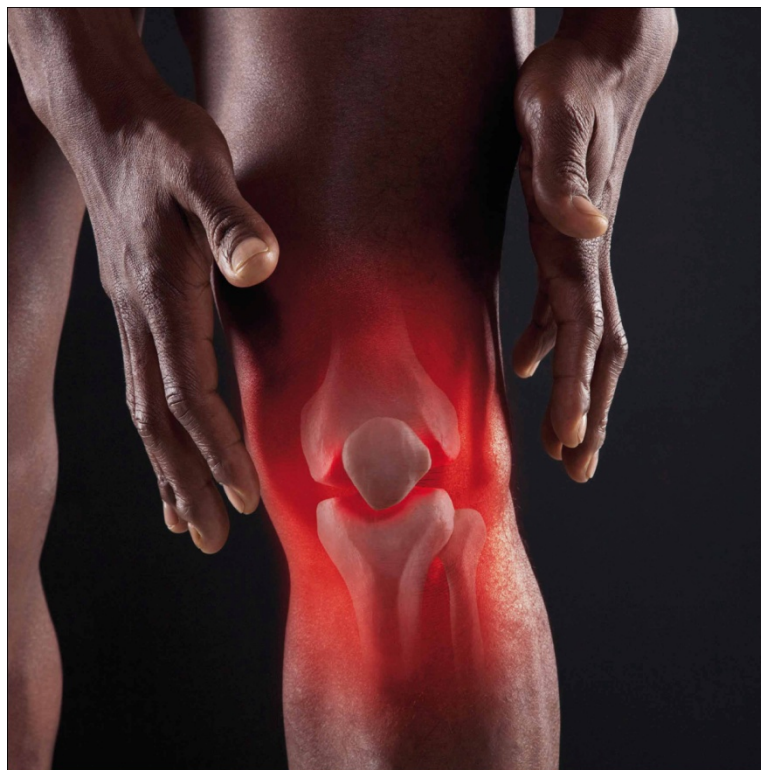
Akut- och Subakut omhändertagande

Leg. Kiropraktor Eric Engström

Märsta



Kiropraktik



Nya
Motions- och idrottsskador
och deras rehabilitering

ROLAND THOMÉÉ LEIF SWÄRD JON KARLSSON



SISU IDROTTSBÖCKER

Märsta



Kiropraktik

Skadeuppkomst

Traumatisk - Overload

- Distorsion – sträckningar/stukningar
 - ledkapsel, ligament, mjukdelar
 - Fotled, hamstring
- Kontusion – krosskador
 - "Lårkaka"
- Ruptur – total/partiell av te.x sena, muskel eller ledband
- Fraktur

Icke Traumatisk - Overuse

- Förslitning

Diverse olika bakomliggande orsaker

- ✓ Muskulär obalans
- ✓ Otillräcklig vila
- ✓ Doping



Yttre- vs. Inre faktorer

Yttre

- Olyckor
- Dålig/Fel utrustning
- Ogynnsamt underlag
- Spelregler/Brott mot spelregler
- Klimat

Inre

- Otillräcklig träning
 - Muskelsvaghet
 - Muskelobalanser
 - Anatomiska felställningar
- Ofta är det en kombination av yttre- och inre faktorer som leder till skada.

Märsta



Kiropraktik

Vad sker vid skada?

Inflammation

Kroppens egna försvar

Märsta



Kiropraktik

Kardinalsymptom

- Rubor – rodnad
- Tumor – svullnad
- Calor – värme
- Dolor – smärta
- Functio laesa – nedsatt funktion

Inflammationsprocessen

- Fas 1 – Inflammationsfasen
- Ett par dagar. Ca 48 h
- Blödning och plasmaexudation.
Frisättning av enzymer och tillväxtfaktorer.

- Fas 2 – Profilerationsfasen
- Några veckor
- Inväxt av granulationsvävnad och kapillärer.
- Ökad kollagen produktion
- Nedbrytning av tidigare koagel

- Fas 3 – mognads och remodeleringsfasen
- Kan ta flera månader
- Den färdiga vävnaden mognar genom rekonstruktion.
- Ärrvävnad bildas

PRICE – behandling vid akut skada

- Protection
- Rest
- Ice
- Compression
- Elevation

Tryck viktigast!

PRICE – behandling vid akut skada

Protection(alt Pressure)

- Skydda från ytterligare skada. Ta bort risker!
Ex: få bort spelare från planen.
- Yttre riskfaktorer

PRICE – behandling vid akut skada

Rest

- Direkt vila för minska inflammatoriska reaktioner
- Undvika smärta och ytterligare blödning
- Ta hjälp om osäkerhet finns

PRICE – behandling vid akut skada

Ice

- ”låg prio”
- Har en viss inflammationsdämpande funktion
- Vasokonstriktion
- Smärtlindrande
- Kan bidra med extra tryck(ex kylpåse)
- Aldrig direkt mot hud

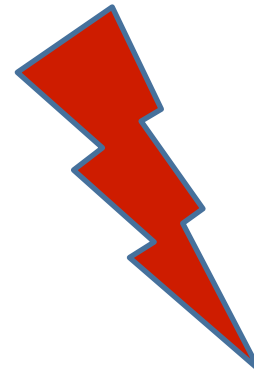


PRICE – behandling vid akut skada

Compression(Absolut viktigast!)

- Linda skada akut. 20sek ← → 20 min
 - så snabbt som möjligt, så hårt som möjligt.
 - Hårt tryck. Smärta ska inte påverka trycket.
- ”det får göra ont att bli lindad”**

- Målet är att minska svullnad
- Manuellt tryck om compressionsbehandlingen dröjer.



VIKTIGT!!!!

Märsta



Kiropraktik

PRICE – behandling vid akut skada

Elevation

- Skadad kroppsdel ska försättas i högläge ovanför hjärtat. > 50cm
- Skadar naturligt återflöde av blod samt minskar tryck → Minskad svullnad.

HLR

- 1. Livstecken
 - svarar personen på tilltal?
 - kontrollera andningen?
- Om nej – ”skit i pulsen”
LARMA 112 OCH PÅBÖRJA HLR!



Genomförande

- Hjärtkompressioner
 - mellan bröstvårtorna mot bröstbenet
 - djup 5-6cm
 - Ryt m ca 120 kompressioner/min
- 30 kompressioner + 2 inblåsningar
- Om tillgänglig – HÄMTA HJÄRTSTARTARE (STOPPARE)



Hjärnskakning



Definition

- “Concussion is a brain injury and is defined as a complex pathophysiological process affecting the brain, induced by biomechanical forces”

– *Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012*

Symptom

Objektiva Symtom

- Förvirring – OBS blicken!
- Retro-/antegrad amnesi = minnesförlust
Sänk reaktionsförmåga
- Fumlighet
- Beteendeförändringar te.x. irritation
- Medvetanderubbningar
- Nedsatt talförmåga
- Desorientation
- Synstörningar
- Koncentrationssvårigheter

Subjektiva Symtom

- Förändrat lukt- och smaksinne
- Ljuskänslighet
- Illamående
- Huvudvärk
- Kräkningar
- Trötthet
- Tinnitus
- Yrsel
- Sömnstörningar



Att tänka på

Ha koll på tiden
- Golden hour

Ta kontroll och agera
systematiskt.

- Är personen medvetslös?
- Blir personen sömning efter tillkvicknande?
- Blir personen sämre?
- Symtom

**Om någon av dessa
passar in. Ring 112!**

Efter hjärnskakning

1. Total hjärnvila!
Minimal kognitiv aktivitet, ljud och ljus
(M.a.o. ingen tv, telefon, spel, dator etc..)
2. Lätt rörelse, promenad
3. Ökad rörelse. Jogging, cykel
4. Fysisk aktivitet utan risk för kollision
5. Kontrollerad kontaktdrott
6. Tävling

Obs! Undvik ytterligare kollision och vibration.
Second impact syndrome och Diffus sekundär
hjärnsvullnad

Märsta



Kiropraktik

Läs mer/Källor

Riktlinjer för hjärnskakning

- Finns på lakartidningen.se

Författare:

1. Yelverton Tegner, Läkarhuset Hermelinen, Sandviksgatan 60, 972 33 Luleå (yelverton.tegner@hermelinen.se). Lagläkare för Luleå Hockey och Plannja Basket. Docent i Idrottsmedicin.

2. Bengt Gustafsson, Idrottskliniken, Råsunda fotbollsstadion, Solnavägen 51, 169 51 Solna (falgert@telia.com). Lagläkare för Djurgården Hockey.

3. Lars Lundgren, Sjukgymnastiken Hermelinen, Sandviksgatan 60, 972 33 Luleå (lars.lundgren@stepin.se). Ansvarig sjukgymnast för Luleå Hockey, Plannja Basket och Luleå Basket.

Märsta  Kiropraktik

Knäkontroll - APP

Knäkontroll finns som app och syftar till att lära ut hur du som tränare kan jobba med förbyggande träning. Går att gå som App eller DVD och innehåller både övningar, teoridel och test för att detektera spelare med större risk.



KAP – Knä och axelkontroll

Utvecklat av SISU och svenska handbollsförbundet med syfte att förebygga skador och öka prestationsförmågan. Detta arbete ska börja tidigt i åldrarna 10-12 år för att förbereda spelarna för en eventuellt krävande fysisk belastning senare i karriären.

Materialet består av en DVD fyllt av diverse övningar som antingen används i fysträning eller som en del av uppvärmningen. KAP vänder sig framförallt till idrottstränare.

