

# Idrætsskader

Hvert år rammes danske sportsfolk af foruroligende mange idrætsskader, som idrætsfolkene først og fremmest selv bør gøre noget ved. Først ved at forberede sig grundigt både fysisk og psykisk til idrætsaktiviteterne og dermed mindske risikoen for skader. Dernæst bør alle sikre sig den nødvendige viden om deres egen sportsgrens almindeligste skader. Herunder specielt hvordan man forebygger og foretager effektiv førstehjælp på idrætspladsen.

De fleste idrætsskader er mindre skader, der ikke giver problemer i det daglige arbejde, men som medfører en periode med nedsat eller slet ingen idrætsaktivitet. Andre skader er dog af alvorligere art og må behandles i kortere eller længere tid hos læge eller på sygehus.

For en fuldstændig helbredelse af skader kræves der den rette behandling på det rette tidspunkt. Hav derfor altid sportsplejemidler ved hånden.

Akutte skader på bløddele (f.eks. fiberskader, seneforstrækninger og ledbåndsskader) skal behandles hurtigst muligt på selve skadestedet med effektiv førstehjælp.

## Førstehjælp

Denne omfatter:

Nedkøling af det skadede væv  
Trykbandage  
Høj placering af det skadede sted

**R I C E** er den enkle effektive førstehjælp til akutte bløddelsskader.

R står for hvile  
I står for is (nedkøling)  
C for kompression  
E for elevation (høj placering)

Altid først nedkøling og trykforbinding og til slut skal det skadede sted placeres højt.

## Formål

Formålet er:

At standse blødningen i vævene hurtigst mulig  
At dæmpe smerterne i forbindelse med skaden  
Køling af vævene medfører, at blodkarrene omgående trækker sig sammen. Den har også en smertestillende virkning, det er vigtigt, at idrætsudøveren ikke lader sig snyde af kuldebehandlingens smertedæmpende effekt.

Engangs isposer, der udløses ved tryk og udvikler kuldegrader, har en effektiv køletid på Ca. 20 min.

Genbrugskøleposer kan bruges vedvarende. De opbevares i frostboks og medbringes i køletaske/frostpose. Effektiv køletid fra 25 til 40 minutter alt efter størrelse.

I mangel af køleudstyr kan man anvende rindende vand eller plastpose med isterninger.

Kølespray bør ikke anvendes til nedkøling, men kun til lokal smertelindring ved skader, der sætter den skadede ud af spillet. Anvendelsen af kølespray bør være kortvarig og bør øjeblikkelig efterfølges af RICE-behandlingen.

Kølespray kan dog anvendes til smertedæmpning af helt banale skader på steder, hvor huden ligger tæt mod knoglen, som for eksempel skinneben og ankelknuder.

### **Efterbehandlinger**

Husk, at førstehjælpen, hvor det skønnes nødvendigt, skal efterfølges af undersøgelse hos læge. For idrætsudøvere er det i denne forbindelse vigtigt at vide, at DIF's idrætslæger, der har fornøden indsigt i og interesse for idrætsskader, står til disposition med råd og vejledning, så behandlingen af din skade også tilsigtes hurtig genoptagning af træningen. I det følgende beskrives vejledning i efterbehandling med sportsplejemidler.

### **Muskler**

Ved akutte muskelskader anlægges efter førstehjælp og eventuel fornøden lægeundersøgelse speciel skumplade (artifoamkompres) med sportsgel. Kompresset, der fastgøres med bindet, skal ligge 4-6 timer. Herefter kan kompresbehandling med varmesalve iværksættes. Blide udspændingsøvelser og kompresbehandling kan påbegyndes efter ca. 48 timer alt efter skadens art og omfang.

Selvom smerten er fjernet, bør man ikke fortsætte idrætsudøvelsen før en grundigere undersøgelse er foretaget.

### **Sådan gør du**

Undersøg skadens omfang. Se efter blodudtrædning, hævelse, sår og lignende.

Er der smerte, ømhed eller hævelse, bør en let belastning og bevægelse prøves, inden det skønnes om idrætsudøveren kan fortsætte. Er svaret nej, iværksættes førstehjælpen:

Forbinding

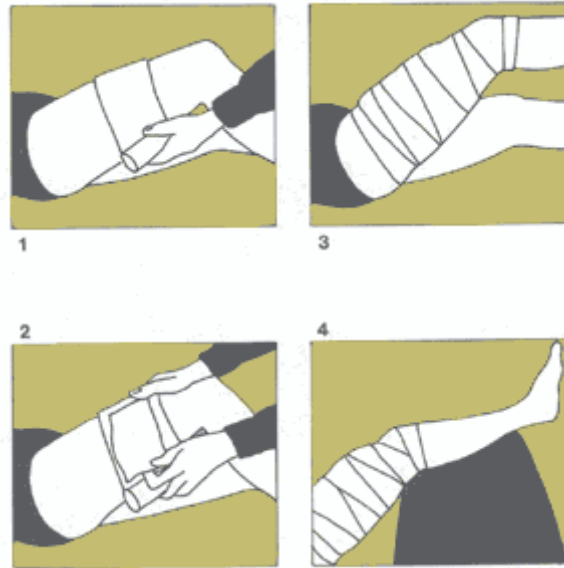
anlæg forbindningen på det skadede sted (1). Bindet er et elastisk, selvhæftende bomuldsbind, som skal anlægges netop så stramt, at det formindsker blødningen uden at standse blodomløbet.

### **Nedkøling**

Ispose (2) anbringes på trykforbindingens første lag. Derefter afsluttes forbindningen (3). Denne kombination beskytter huden mod kuldeskader, skaber kompression og fastholder køleposen.

### **Høj placering**

Den skadede person anbringes så behageligt som muligt med det skadede sted højt placeret (4). Husk at ro og hvile er af stor betydning i denne fase.



Forbinding ved muskelskade

### **Køletid**

Kulde og trykbehandling på muskler og led. Køletid 20-30 min. En times pause. Gentag køl i 4-6 timer inkl. pauser

### **Varmesalver**

Slidskader på muskler behandles med forskellige dybtgående varmesalver. Enten ved kompresbehandling eller ved direkte indgnidning i huden.

Behandlingen kombineres med passende udspændingsøvelser. Varmesalve anvendes til hård indgnidning (massage) af gamle følgetilstande efter akutte muskelskader.

### **Ledbåndsskader**

Akutte sene- og ledbåndsskader bør altid undersøges af læge. Efter undersøgelse kan kompres med Sportsgel anlægges over det skadede sted. Kompresset, der fastgøres med bindet, skal ligge 4-6 timer. Herefter kan kompresbehandling med varmesalve påbegyndes.

Husk at skadede sener og ledbånd skal have fornøden tid til at læges. Søg fornøden sagkyndig bistand til genoptræning m.v.

Slidskader på sener og ledbånd kan behandles med varmesalve (ved komprespålægning eller indgnidning) samt med tværgående massage.

### **Sår og vabler**

Gnavsår og vabler (friktionsskader) kan behandles med rengøring/afvaskning. Hertil er en cleaner ganske fortrinlig. Efter rengøringen anlægges vablering eller Skin (englehud) med et bind.

Til forebyggelse af gnavsår og vabler anvendes Hirschtalcreme.

Men husk det er bedst helt at undgå skader, uanset hvor gode plejemidler du har i din kuffert. Det sker bedst ved forebyggende træning.

## **Førstehjælpsudstyr**

Dit sportsudstyr bør indeholde:  
elastiske, selvhæftende bind  
ispose  
sportsgel  
varmesalver  
muskelvarmer - creme  
skumplade

## **Tapening**

Tapening er anlæggelse af en elastisk eller uelastisk bandage, selvhæftende eller klistrende, med det formål, at aflaste en skadet kropsdel eller forhindre en bestemt bevægelses fejlstilling, uden i øvrigt at begrænse funktionen.

Anvendelsesområder:

Forebyggelse af skader og fejlstillinger

Behandling af aflastning og korrektion, altså begrænsning af et leds bevægelsesudslag eller forøgelse af et leds eller en muskels stabilitet.

## **Påsætning af tape**

Rengør området der skal tapes. (tapen klistrer bedre - alternativ: klisterspray) Behåret hud bør barberes.

Lejring af legemsdel i rigtig udgangsstilling

Brug den tapebredde, der passer bedst til de anatomiske strukturer omkring det skadede område.

Brug tapen fra rullen hvis muligt.

Anbring tapen så den sidder glat. Form den eventuelt med hånden.

Normalt bør man undgå cirkulærtapning, da der kan ske skader på kar og nerver (delvis standsning af blodforsyningen), når man anvender uelastisk tape.

Tape bør ikke sidde for længe (1-3 dage) af hensyn til hygiejne og forebyggelse af allergi.

Tape som lægges stramt med henblik på konkurrence eller træning fjernes straks efter brug.

Tape fra frisk del over skadet del - slut på frisk del.

Undgå åbninger (de giver risiko for gnavsår).

Giv dig - om mulig - god tid.

Anvend ikke mere tape end nødvendigt.

Tapeunderbind kan benyttes ved overfølsom og behåret hud. Tapeunderlaget bør dog fastgøres til huden for at forhindre unødvendig tab af støtteeffekten.

Når tapen skal fjernes, må den ikke rives af. Forsøg at skubbe huden fra tapen. Dette formindsker muligheden for hudirritation. Brug evt. tapesaks.

Spørg om den, der bliver tapet, er tilfreds eller ikke. Ligger tapen ikke korrekt: Prøv at korrigerer eller lægge ny tape.

## Påsætning af tape

Eksempel på tapening af ankelled (med skade på ledbåndene på ydersiden af foden).

Der anvendes elastisk tape 60 mm og uelastisk tape 3,75 cm.

Ankelledet holdes i 90° vinkel.

Stå foran foden. Anbring bindet på fodryggen lige over storetåens grundled.

Læg bindet mod storetåens side og under foden (1).

Træk bindet på fodryggen og før det endnu to gange rundt om foden med forskydning opad (2 + 3).

Træk bindet over ankels forside, omkring indre ankelknode, rundt om anklen og ned omkring hælsens yderside, under foden og op om hælsens inderside (4 viser bindets føring ned om hælsens yderside). Fortsæt rundt om anklen, ned over indre ankelknode, under hælen og træk bindet opad-udad således, at hælsens yderside presses lidt opad (5).

Læg bindet frem over fodryggen næsten til storetåens grundled.

Træk bindet under foden (6) og fortsæt to gange rundt om fod og ankel med forskydning opad (7,8 + 9).

Slut med nogle runder omkring benets nederste del (10).

Husk, bindet skal lægges således, at fodens yderside nærmest løftes lidt. Brug en 15-20 cm lang »fri ende« når der skal lægges tryk på bindet.

Bindet kan bruges 2-3 gange. Bindet kan vaskes i lunkent vand med lidt vaskepulver. Bindet består af bomuld (99 %) og elasthan.

## Tapening for skader ved achillessenen for forled

Ved pålæggelse af bandagen til støtte i tilfælde af skader på fodled startes med stighbøjle/hestesko af uelastisk tape 3,75 cm således:

Tape anker anbringes øverst på bandagen (3/4 rundt - åben bag til).

Tape lægges derefter fra overkanten af bindets inderside, ned om hælen og fæstes med et opadgående træk på benets yderside (på ankeret 12-1).

Derefter lægges en åben »hestesko« = to stykker tape fra hælsens sider frem over foden på hver side, (12-2). Hælsenen (= achillessenen) holdes fri for tape.

Læg derefter anden stighbøjle (tapebanen 12-1 kaldes stighbøjle). Stighbøjlen lægges fra indersiden og forskydes 2/3 fremad i forhold til første bane. (13-3).

Derefter lægges anden åbne hestesko forskudt 2/3 opad (13-4).

Læg derefter tredje stighbøjle og tredje hestesko forskudt 2/3 (14-5 og 14-6).

Tapeningen afsluttes med anlæg af passende tapelås, f.eks. 8-tals lås, 1/2 8-tals lås eller lign. (15-16 og 17).

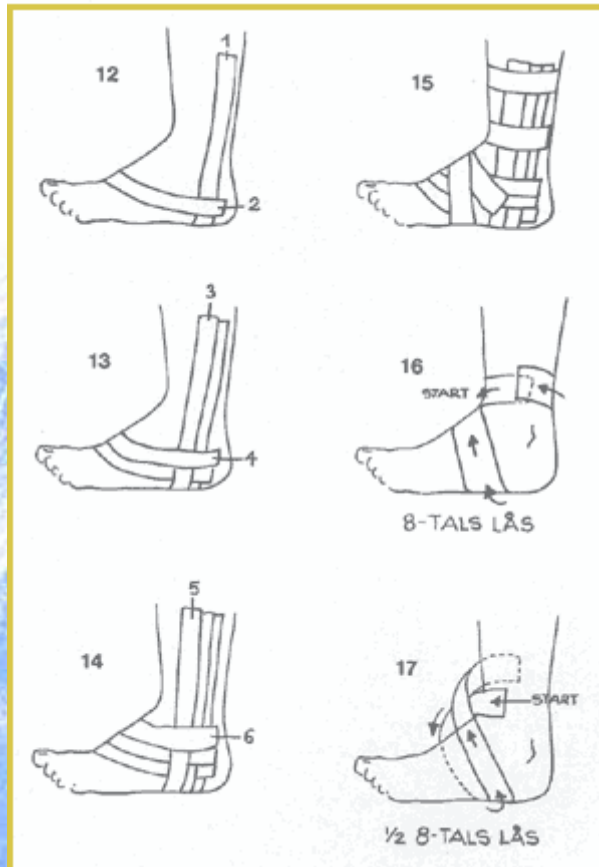
8-tals låsen startes fra området lige over ydre ankelknode. Tapebanen føres over fodryggen ned om indre fodrand, under foden og op om ydre fodrand med et afpasset træk opad.

Derefter lægges tapebanen rundt om hælsenen (her skal tapen ligge rimeligt løst).

8-tallet afsluttes midt på indersiden af benet, lige om ankelknuden.



Tapening ved skade på ankelled



Tapening for skader ved achillessenen for forled

