

URHEILUVAMMOJEN OIKEA ENSIAPU

Kesä on vilkasta urheilu-aikaa. Tämä valittavasti näkyy myös terveyskeskusten päivystyksissä ja sairaaloiden ensiavuiissa. Vammojen syntyä voidaan onneksi ennaltaehkäistä ja tehokas jo paikan päällä annettu ensiapu estää yleensä vamman pahenemisen.

EHKÄISE URHEILUVAMMOJA

Monia urheiluvammoja voi ennaltaehkäistä ottamalla huomioon muutamat perusasiat:

- Tarkista, että käytät urheiluvälineitä oikein ja oikeassa ympäristössä.
- Käytä oikeantyyppisiä juoksukenkiä lenkkeillessäsi ja/tai tukeeko pelijalkine tarpeeksi hyvin jalkaasi ja onko se oikean kokoinen?
- Muista aina lämmitellä ja venytellä tarpeeksi ennen urheilu-suoritusta ja sen jälkeen.
- Älä rehki yli voimiesi, kuuntele kehoasi.
- Varmista aina ammattiohjaajalta, että lajitte- niikkasi on kunnossa estääksesi huonot tottumukset, kuten väärät liikeradat.

HIERTYMÄT

Urheilu-suorituksen aikana urheilija hikoilee ja sen seurauksena hänen ihonsa muuttuu vähitellen nihkeäksi jolloin iholle syntyy helposti hiertymiä. **3M™ Cavilon™ Ihonsuojakalvo** suojaa ihoa hankauksen aiheuttamalta ihoärsytykseltä ja estää tehokkaasti hiertymien syntymistä muodostamalla iholle suojaavan kalvon. Varsinkin jos hankaus on jatkuvaa ja pitkäkestoista (esim. pitkänmatkan juoksu), kannattaa suojakalvoa aina käyttää. Kalvo pysyy iholla 48–72 tuntia ja kuuluu vähitellen pois. Urheilulajeissa, joissa ollaan jatkuvasti tekemisessä klooriveden kanssa, iho kuivuu helposti. **3M™ Cavilon™ Ihonsuojavoide** sopii erinomaisesti kuivan ja halkeilevan ihon pitkäkestoiseen kosteuttamiseen ja toisin kuin muut suoja- ja kosteusvoiteet se kestää 3-4 pesua.



HIEKKAIHOTTUMA

Hiekalla tai asfaltilla kaatuminen voi aiheuttaa laaja-alaisen pinnallisen, verta tihkuvan ihorikon. **3M™ Nexcare™ Blood-Stop Spray** suihkeella nopeutat verenvuodon tyrehtymistä. Kesken urheilu-suorituksen sen käyttö on paikallaan, mutta vahingoittunut ihoalue tulee puhdistaa hiekanmurusista ja muusta liasta heti, kun se on mahdollista ja suojata sitten haavasidoksella tai **3M™ Nexcare™ Protector Spray** Nestelaastarilla.



LIHASKOURISTUS

Lihaskouristus on lihaksen äkillinen, kivulias ja tahdosta riippumaton kouristus. Siitä käytetään myös nimitystä suonenveto tai lihaskramppi. Tavallisin lihaskouristuksen aiheuttaja on lihaksen liiallinen rasittuminen esimerkiksi juoksemisen, nestehukan tai hikoillessa menetetyt suolan taktia. Lihaskouristus tulee tavallisemmin pohkeeseen; tällöin alaraaja tulee suoristaa polvesta ja painaa jalkaterää hitaasti ylöspäin päkiästä. Kun lihas venyy ja kouristus hellittää, on hyvä hieroa pohjelijasta kevyesti. Myös lämpöhoito **3M™ Nexcare™ ColdHot™ Comfort** kylmä-kuuma-pakkauksella rentouttaa lihaksia. Tarvittaessa hoitoa voi tehostaa särkylääkkeellä. Jos tiedät, että sinulla on taipumusta lihaskouristuksiin, voit yrittää ennaltaehkäistä niitä nauttimalla magnesiumia ennen urheilu-suoritusta.

RASITUSVAMMAT

Suurin osa rasitusperäisistä oireista on ohimeneviä ja erilaisten kuormitushuippujen aiheuttamia. Jänne-, jännetuppi- ja limapussitulehdukset voivat syntyä yksipuolisesta, toistuvasta liikkeestä tai hankauksesta ja puristuksesta. Tavallisempia oireita ovat kipu ja turvotus. Rasitusvammojen hoitokeinoja ovat mm. rasituksen vähentäminen tai harjoitustauko, lääkärin määräämä lääkitys, tukisidonta, teippaus tai fysikaalinen hoito sekä kylmä-kuumaterapia.

REVÄHDYKSET, NYRJÄHDYKSET JA VENÄHDYKSET

Lihaskouristus tai jänne saattaa revetä rasituksessa tai lihaksen kohdistuneessa työpäivän esineen (maila tms.) iskussa. Repeämä aiheuttaa lihaksessa sekä paikallista että liikearkuutta. Revähdykskohtaa ympäröivään kudokseen vuotaa verta, mikä hidastaa vamman paranemista. Verenpurkauma näkyy ennemmin tai myöhemmin mustelmana, joka siirtyy vähitellen vamma-kohdasta alaspäin. Venähtänyt lihas on turvonnut ja tuntuu epämiellyttävältä. Nyrrähdyksessä vaurioalueena on itse nivel tai sitä ympäröivät nivelsiteet. Kipu ja turvotus ovat merkittäviä vaurioituneen nivelen liikuttaminen saattaa olla vaikeaa.

Hoida revähdykset, nyrrähdykset ja venähdykset seuraavasti:

- Suihkuta vamma-alueelle välittömästi ja enintään 5 sekunnin ajan **3M™ Nexcare™ Cold Spray** kylmäsuihketta tai laita vamma-alueen päälle heti-kylmä **3M™ Nexcare™ Cold Instant** pussi.

• Kohota vammautunut raaja ja tue se miellyttävään asentoon.

• Kaikkein tärkeintä on sitoa joustava ja hellävarainen painesidos (**3M™ Coban™ tukiside**) vamma-alueelle. Se estää tehokkaasti turvotuksen lisääntymistä ja tukee samalla vahingoittunutta raajaa.

• Jatka hoitoa kotona. Laita muotoutuva **3M Nexcare ColdHot** kylmäpakkaukset heti, kun mahdollista vamma-alueen päälle vähentämään tulehdusta ja kipua. Käytä kylmäpakkaukset aina suoja-pussin kanssa ja korkeintaan 30 minuuttia kerrallaan, 3-4 kertaa vuorokaudessa.

• Pidä raaja levossa, kunnes turvotus on laskeutunut. Kolmen päivän päästä siirry käyttämään lämpöhoitoa.

• Hakeudu lääkärin hoitoon, jos epäilet saaneesi sisäisen vamman tai jos raaja on niin kipeä, ettei sille voi varata tai jos turvotus ei ole poistunut 72 tunnissa.



Tuotteitamme voi ostaa hyvinvarustetuista apteekkeista. ColdHot Comfort, Spray ja Instant sekä Coban löytyvät myös Citymarketeiden valikoimista.

Lisätietoja:

Tilaa Teippaus ja sidonta tai Kylmä-kuumaterapia vihkonen sähköpostilla: rtsorto@mmm.com.

