

# ENSIAPUA URHEILUVAMMOIHIN

Mitä teet, kun pelikaverillesi, huollettavallesi tai valmennettavallesi sattuu urheiluvamma? Listasimme avuksesi muutaman tärkeän asian ensiavusta.



URHEILU  
MEHILÄINEN

## MIHIN SOITAN

**Jos loukkaantunut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia soita aina 112.**

Lievemmissä vammoissa soita Mehiläisen asiakaspalveluun varatakseksi ajan päivystyksestä **p. 010 414 00\*** tai Urheilumehiläisen palvelunumerosta **p. 010 414 0444**.

**Yleislääkäri päivystää Mehiläinen NEO:n aukioloaikoina vuoden jokaisena päivänä. Sairaanhoitaja on paikalla koko aukioloajan.**

**Aukioloajat:**

Ma-pe 8-20

La-su & juhlapyhät 10-18

Ennen ajanvarausta, muistathan rekisteröityä Mehiläisen Urheilunettiin:

[service.mehilainen.fi/urheilunetti](https://service.mehilainen.fi/urheilunetti)

## HAAVAN ENSIAPU

- Puhdista haava antiseptisellä aineella tai puhtaan juoksevan veden alla
- Sulje viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä tai peitä haava suojasidoksella
- **Hakeudu tarvittaessa hoitoon Mehiläiseen.**
- Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
- Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.

## NYRJÄHDYKSEN TAI RUHJEEN ENSIAPU

- **Kylmä:** Jäähdytä kylmällä 20-30 minuuttia.
- **Koho:** Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi.
- **Kompressio:** Sido vammakohtaan tukeva side turvotuksen estämiseksi.
- **Hakeudu hoitoon, jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja esimerkiksi jos jalka ei siedä painoa.**
- Jatka jäähdytystä ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.

## RAAJAMURTUMAN ENSIAPU

Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento.

- Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esimerkiksi

kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua.

- **Ota yhteys Mehiläiseen.**

\*Soitto numeroon 010 414 00 maksaa 0,084 €/min.

@urheilumehilainen • [urheilumehilainen.fi](https://urheilumehilainen.fi)

## NENÄVERENVUODON ENSIAPU

- Aseta henkilö etukumaraan asentoon.
- Paina sierainta tasaisesti nenäluuta vasten.
- Aseta kylmäpakkaus nenän päälle.
- **Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa, hakeudu hoitoon Mehiläiseen.**

## PÄÄVAMMAN ENSIAPU

**Jos loukkaantunut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia soita aina 112.**

Päähän kohdistuneen iskun jälkeen on tärkeää huolehtia henkilön hengityksestä ja seurata tajunnan tilaa sekä mahdollisia muita oireita. Henkilö on välittömästi toimitettava sairaalahoitoon, jos isku päähän on tapahtunut voimalla (kaatumistilanne, taklaustilanne, isku kyynärpäällä tms.) ja/tai hänellä on iskun jälkeen jokin seuraavista oireista:

- tajuttomuus tai hänellä on vaikeuksia pysytellä tajuissaan (esim. pitää silmiä auki)
- vaikeuksia ymmärtää puhetta tai hän ei tunnista tuttuja ihmisiä tai paikkoja
- tunnon menetystä, lihasheikkoutta
- jatkuvasti pahenevaa päänsärkyä
- toistuvaa oksentelua tai yleistä heikkouden tunnetta

- näön tai kuulon menetys
- verenvuotoa korvasta
- musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa
- tasapainovaikeuksia

Jos urheilijalla esiintyy mitä tahansa päävamman oireita pelitilanteiden tai harjoitusten aikana tai niiden jälkeen (päähän kohdistunut kontakti esim. kyynärpäällä) ja ne kestävät yli 15 minuuttia, häntä ei saa päästää takaisin urheilun pariin, vaan urheilija on toimitettava lääkärin tutkittavaksi.

**HUOM! Tilan huononeminen voi tapahtua päävammoissa nopeasti. Yllä kuvattuja jatkotutkimuksia vaativia oireita voi ilmetä vielä kahden vuorokauden kuluttua vammasta. Hakeudu välittömästi hoitoon, mikäli oireita esiintyy.**

## LIEVÄ AIVOTÄRÄHDYS

Aivotärähdys, johon ei liity tajuttomuutta eikä tajunnanhäiriötä, hoituu kotiooloissa, mikäli paikalla on toinen henkilö, joka voi tarkkailla mahdollisia tajunnan tason muutoksia. Yöunen aikana on vammautunutta syytä herätellä muutaman tunnin välein tajunnantason tarkistamiseksi.

Lieviin oireisiin voi kuulua päänsärkyä, pahoinvointia, huimausta, muistin epävarmuutta ja väsymystä. Särkyyn voi tarvittaessa käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä. Lähipäivinä kannattaa välttää kovaa fyysistä rasitusta ja alkoholinkäyttöä.

(Kts. myös kohta Päävamman ensiapu)

## HOITOKULUJEN KORVAAMINEN

Tiesithän, että seuraurheilija on usein veloitettu vakuuttamaan itsensä tapaturmien varalta! Yleensä vakuutus kattaa kyseisen lajin kilpailuissa, harjoituksissa tai pelimatkoilla sattuneet tapaturmat.

Syntyneiden vammojen ensihoidon, jatkotutkimusten ja toimenpiteiden kustannukset

korvataan, kunhan vamman takia on hakeuduttu ajoissa lääkärin hoitoon ja siitä on tehty vahinkoilmoitus vakuutusyhtiöön. Ole näissä tilanteissa välittömästi yhteydessä vakuutusyhtiösi!

**Lisätiedot: [mehilainen.fi/tapaturmat](https://mehilainen.fi/tapaturmat)**