



# Idrettsskader

# Hva skjer ved en akutt skade?



- Støtskader:
  - Hud, underhud, underliggende sener, muskler, bånd og blodårer blir klemt eller knust
  - Det oppstår en vevskade og en blødning
- Strekkskade:
  - Hele eller deler av muskler, muskelfester eller -bånd rives over
  - Det oppstår en "avrivning" og en blødning
- Kroppen reagerer på dette med en inflammasjon

# Inflammasjon

- Inflammasjon kjennetegnes ved smerte, hevelse, varme, rødme og nedsatt funksjon
- Inflammasjon deles inn i
  - nedbrytningsfase – substanser i cellene frigjøres og setter i gang ulike reaksjoner
  - gjenoppbyggingsfase – eggehvitestoffer i blodet påvirker vevsdannelsen

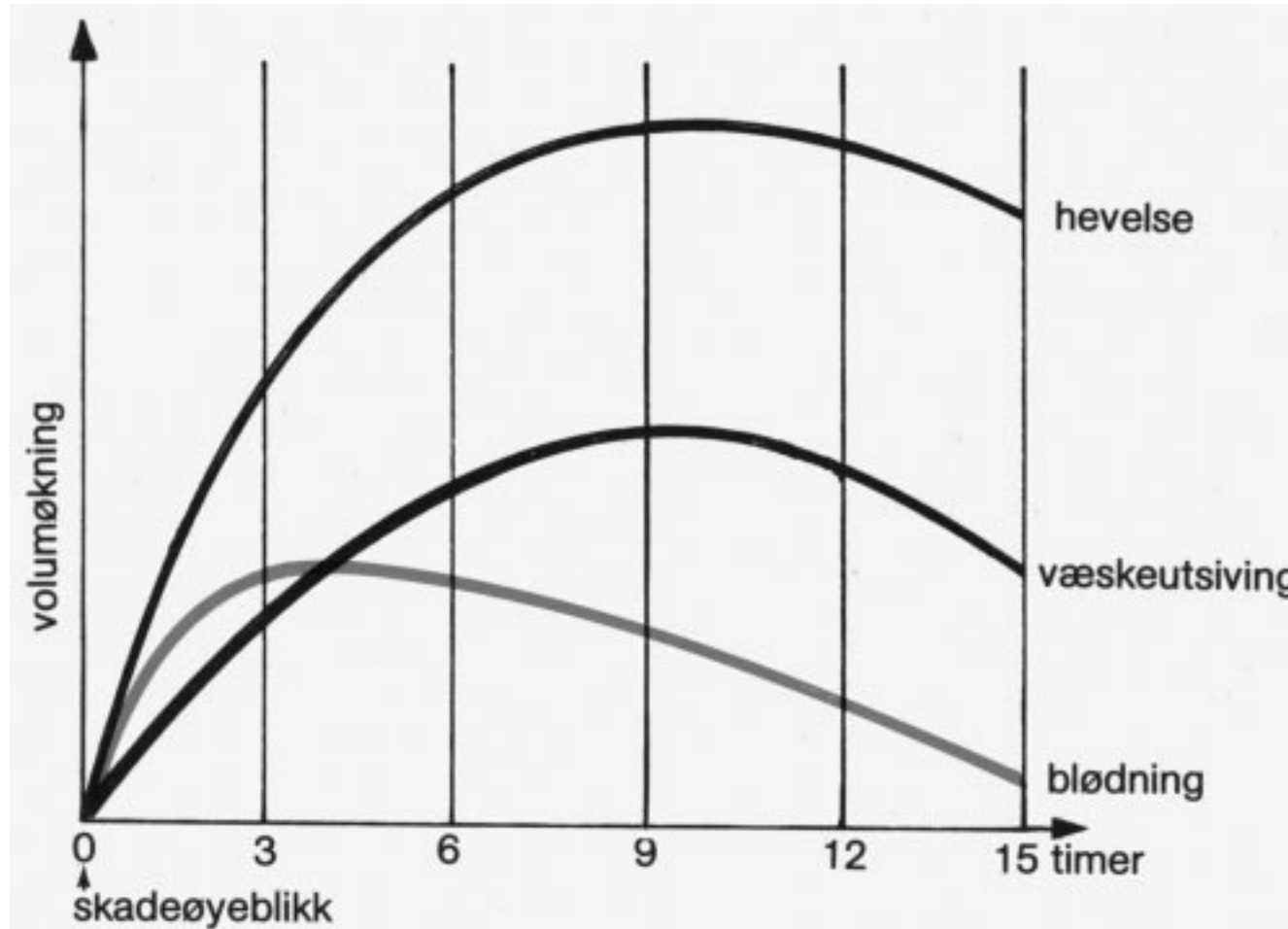


# Unngå økt inflammasjon!



- Unngå fortsatt aktivitet i timene etter skaden
- Ikke massér en akutt skade
- Ikke behandle en akutt skade med varme

# Skadeutvikling



# Førstehjelp ved skader



Målet med førstehjelpen er:

1. Stanse blødning snarest mulig
2. Dempe inflammasjonen
3. Hemme væskeutredelse
4. Minke innvandringen av hvite blodlegemer



# Førstehjelp ved skader

Hjelpen gjennomføres med RICE-metoden:

- **R** = Hvile – ingen belastning
- **I** = Is, nedkjølig av skadested (for å redusere inflammasjon og smerte)
- **C** = Kompresjon, trykkbandasje (for å stanse blødninger, væskeutredelser og redusere inflammasjon)
- **E** = Elevasjon, skadestedet heves (for å redusere blødning)

# Etterbehandling av skader



Hensikt:

1. Legge forholdene til rette for best mulig å hele skaden
2. Passe på at ledd og muskler får igjen normale bevegelsesutslag
3. Sørge for at tap av styrke og kondisjon blir minst mulig i skadetiden

# Etterbehandling av skader



## Prinsipper:

### ■ Varme

- Øker blodgjennomstrømming slik at næringsstoffer kommer til, øker oppsuging av slaggstoffer, virker dempende på smerten og reduserer evt muskelkramper

### ■ Bevegelse

- Tøyninger, styrketrening



# Forholdsregler skader

- Begynn med lette bevegelser allerede 1-2 dager etter skaden!
- Vær forsiktig i skadeperioden, begynn med tøyninger!
- Velg substitusjonstrening!
- Ikke konkurrer før all smerte er borte, bevegeligheten og styrken er tilbake og du har testet deg på trening!