

Akutt behandling ved idrettsskader

VANLIG SKADEMEKANISME: Avhengig av skadetype

Idrettsskader får som regel konsekvenser for utøveren. Skader gir ugunstige treningsavbrekk. Det vil også være risiko for langvarige plager og komplikasjoner som i verste fall kan medføre at utøveren ikke lenger kan fortsette med sin idrett.

Gjennom god akutt behandling like etter at skaden har oppstått så kan man påvirke det videre skadeforløp betydelig. For det første så kan man redusere det akutte ubehaget som smerten gir. Videre kan man ofte redusere rehabiliteringstiden,

og starte opptrening tidligere. Man vil i mange tilfeller også kunne redusere risiko for komplikasjoner i det videre skadeforløpet. På denne måten er det mulig å påvirke rehabiliteringen slik at skadeavbrekket blir så kort som mulig.



KJENNETEGN

Når en skade oppstår så vil dette som regel medføre smerter, hevelse og nedsatt funksjon. Det er ønskelig å forebygge og redusere dette så tidlig som mulig.

Det er viktig å tidlig få oversikt over skaden slik at man kan gjøre seg opp en mening om hva som skal gjøres av akutt behandling.

BEHANDLING

For å redusere skaden så vil det nesten alltid være aktuelt å starte med behandling etter POLICE prinsippet - P=protection, OL=optimal loading I=is, C=kompresjon, E=elevasjon.

Protecting: Skadestedet må beskyttes til man får full oversikt over skadeomfanget. Brudd og rupturer må utelukkes. Man skal likevel starte opptrening så tidlig som mulig.

OL: Det første døgnet skal skaden få være i ro, men så snart smerten tillater det, skal skadestedet belastes og mobiliseres, noe som korter ned skadetiden.

Is: Is og kuldebehandling brukes først og fremst for å behandle smerten.

Kompresjon: Hevelse medfører tap av funksjon og lenger rehabiliteringstid. Den kan også øke risiko for komplikasjoner. Kompresjon er viktig så lenge det er synlig hevelse.

Elevasjon: Ved å heve skadestedet så kan man redusere hevelsen.

