

LÄNKTIPS

<http://www.idrottsbokhandeln.se>

<http://svenskfotboll.se/svensk-fotboll/medicin-antidoping>

Nedladdningsbara dokument

- * [15-minutersmodellen](#) - träningsförslag för muskeluthållighet (500 kb)
- * [Kost och ätstörningar \(PDF-dokument, 79 kB\)](#) (79 kb)
- * [Skadeförebyggande tester för fotbollsspelare](#) (1540 kb)
- * [Skallskador i fotboll - Nytt handläggningsprogram 2007 \(PDF-dokument, 65 kB\)](#) (67 kb)

- Information/dokumentation om plötsliga dödsfall

- * [Dödsfall inom idrott \(PDF-dokument, 58 kB\)](#) (59 kb)
- * [Dödsfall inom barnidrott brev \(PDF-dokument, 69 kB\)](#) (71 kb)
- * [Förslag till cardiopulmonell screening \(PDF-dokument, 32 kB\)](#) (32 kb)
- * [Frågeformulär inför cardiell screening \(PDF-dokument, 17 kB\)](#) (17 kb)
- * [Infektioner och idrott \(PDF-dokument, 65 kB\)](#) (65 kb)

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



BOKTIPS



Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



BOKTIPS



Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



L-ABC

- **L → Livshotande läge**
- **A → Andning & Hjärtverksamhet**
- **B → Blödning**
- **C → Chock**

L-ABC

› (**L** → **Livshotande läge**)

- › *Flytta den skadade från ex vägen (OBS! Ej förvärra skada)*

› **A** → **Andning & Hjärtverksamhet**

- › Säkerställ fria luftvägar → 1. rensa mun → 2. böj huvud bakåt (OBS! Ej vid huvud/nackskada) → 3. lyft fram käke → 4. LYSSNA/KÄNN! → 5. om ej andas → Mun-mot-munmetoden alt. Om andas → Framstupa sidoläge
- › Kontrollera puls → om ej puls → 30 kompr./2 inblåsningar

› **B** → **Blödning**

- › Stoppa blödning → kroppsdel över hjärtnivå → förband/tryckförband

› **C** → **Chock**

- › Förebygg chock → ben i högläge (OBS! Ej vid huvudskada) samt värme och samtal.

VAD ÄR VIKTIGAST?



Rädd & upprörd?



Lugn & trygg?

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



Skall, nack & ryggskador

(Lindrig & allvarlig hjärnskakning, medvetslöshet)

➤ ÅTGÄRDER

- Betrakta **ALLTID** skadan som allvarlig
- Medvetslös -> **ALLTID** till sjukhus
- L-ABC
- Kontrollera vakenhet med frågor
 - Vilken dag, vad står det etc.
- Avbryt **ALLTID** träning/match
- Till läkare för bedömning
- Symtom: illamående, yrsel, huvudvärk, minneslucka

➔ Att tänka på

- ➔ Lägg den skadade ner **plant**
- ➔ Medvetslös/nedsatt vakenhet
 - ➔ Framstupa sidoläge
- ➔ Vid kraftigt våld/nackskada eller nacksmärta → Låt spelaren ligga kvar till ambulans kommer! Ev. framstupa sidoläge/HLR med försiktighet!
FLYTТА EJ!
- ➔ Vid invärtes blödning → mycket viktigt med vård inom minuter!!
- ➔ Ej sitta upp eller böja rygg!

Hjärntrappan – Fotboll

För fotbollsspelaren gäller följande steg i Hjärntrappan.

Steg 1 Hjärnvila - Ingen aktivitet. Total hjärnvila.

Kommentar: För att bedöma hur pass återställd spelaren är kan följande enkla fråga ställas: "Hur mår Du på en skala från 0 till 100?" Blir svaret mindre än 100 tyder detta på att vederbörande inte är helt återställd och rekommendationen blir då således fortsatt vila. När symptomfrihet varat i 24 timmar fortsätter rehabiliteringen på steg 2.

Steg 2 Aerob träning Lätt aerob träning så som promenader, lätt jogging och cykling.

Ansträngningsgraden skall ej överstiga 12 på Borgskalan.

Steg 3 Teknikträning

Spelaren får fullt ut delta i uppvärmning med övriga laget samt delta i teknik- och passningsövningar. (ex övningar från "Vän med bollen" eller "Curver")

Steg 4 Träning utan kroppskontakt

Här tillåts spelaren träning med full belastning. Genom träningens upplägg undviks risksituationer som kan leda till kollision samt huvudskada. Lätt styrketräning kan påbörjas.

Steg 5 Full träning

I detta steg tillåts nu spelaren delta fullt ut i lagets normala träning.

Steg 6 Återgång till match

När spelaren genomfört steg 5, är fullständigt symptomfri och inte fått några symptom av full träning med laget får spelaren återgå till matchspel. Om möjligt bör detta beslut tas tillsammans med medicinsk personal.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



Om någon faller ihop på planen utan närkamp/"yttre våld"

➤ ÅTGÄRDER

- L-ABC / HLR
- 112
- Låt spelaren ligga kvar till ambulans kommer
- Om han/hon vaknar upp, ta av planen samt framstupa sidoläge till ambulans kommer.
- **EJ DRICKA** → fukta endast läppar
- Förebygg chock

→ Att tänka på

- Fria luftvägar, vid kramp i käke → stoppa ex. en handduk mellan tänder
- Låt ej spelaren gå själv eller med hjälp av någon → bär av planen
- Ingen dryck!!
- **Alltid till sjukhus!**

MJUKDELSSKADOR

Muskel, sena, ledband, blodkärl

➤ **ÅTGÄRDER**

- Avbryt aktivitet!!
- Tryckförband 20 min, vila 2-3 min (duscha) sedan nytt kompressionsförband i 20 min
- Om urlidvridning/felställning → fixera så gott det går/skydda samt avvakta ambulans
- Högläge och vila/avlastning
- Ev kylpåse för att minska smärta, ej nödvändigt.
- Bedöm skada
- Till läkare om smärta/svullnad tilltar.

➔ **Att tänka på**

- ➔ Ingen belastning av det skadade området i minst 24 tim
- ➔ Tilltar smärta svullnad → läkare
- ➔ ABSOLUT ingen massage eller värme på området inom 48 tim
- ➔ Kyl inte öppna sår ej heller kyla på bar hud.
- ➔ ANVÄND INTE KYLSPRAY!
- ➔ Vid behov - undersökning av kunnig personal

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



SÅRSKADOR

➤ ÅTGÄRDER STORA SÅR

- L-ABC
- Tryckförband & högläge
- Till sjukhus inom 6 timmar

➤ ÅTGÄRDER ÖVRIGA SÅR

- Rengör noggrant med koksaltlösning, tvål & vatten. Skrubba med nagelborste alt tandborste för att få bort grus etc.
- Skavsår → inte sticka hål på blåsan → undvik ytterligare skav, håll hud ren, mjuk och smidig. Om hål på blåsa mycket viktigt med hygien → rta infektion

→ Att tänka på

- Blodsmitta - plasthandskar
- Använd kompress ell liknande och pressa med fingrar för tryck
- Skadad kroppsdel i högläge, undvik röra såret (använd plasthandskar)
- Mer än 6 tim → sår betraktas som infekterat och kan ej sys
- Luftiga omslag läker såret bäst.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



FEBER, INFEKTION

(Innebär att man har en infektion i kroppen – virus eller bakterie)

➤ ÅTGÄRDER

- Träna eller spela aldrig med halsont, infektion eller allmän sjukdomskänsla!
- Ta temp vid osäkerhet – kom ihåg tillägg mun, armhåla etc
- Lär spelarna att ta sin vilopuls → förhöjd vilopuls kan innebära infektion
- Halsont – titta i hals efter rodnad, svullnad, beläggning eller vita prickar (=ev halsfluss)
- Rådgör med läkare angående träning vid användning av medicin

➔ Att tänka på

- ➔ Träning/spel vid feber & infektion kan skada hjärta, njurar och lever
- ➔ Träna först efter 1 dygn feberfri
- ➔ Första passet lätt! Max 60% HR max
- ➔ Sjukdom med feber sätter ner konditionen
- ➔ Aldrig träning vid penicillin behandling utan att rådgöra med läkare.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



MUN, NÄSA & TAND

➤ **ÅTGÄRDER MUN- NÄSSKADA**

- Låt barnet luta sig framåt (så att blod ej rinner ner i svalg) → tryck en ren kompress mot såret/tryck ihop näsvingar → vid munblödning, kontrollera om det blöder från tandkött → om så = ev tandskada → se nedan → vid näsblod kan det hjälpa att stoppa in en bomullstuss ell liknande i näsborren.

➤ **ÅTGÄRDER TAND**

- Stoppa blödning, kontrollera tänder → knacka försiktigt → smärta, kontakta tandläkare → om tand sitter löst, snarast till tandläkare

➔ Att tänka på

- ➔ Använd kompress ell liknande och pressa med fingrar för tryck
- ➔ Uppträd lugnt, många barn blir rädda när de ser sitt eget blod och smakar den salta smaken

FOTLEDSSTUKNINGAR

Skadetillfälle

Belastning av foten då den viker sig inåt ger en skada som drabbar ledbanden på fotens utsida. Det är ovanligare att ledbanden på fotens insida utsätts för motsvarande våld/skada.



Skadade ledband

Vid fotledsstukning/vrickning skadas det ena eller båda ledbanden (se bild). De kan gå av helt eller delvis. Skelettskada kan förekomma vid kraftig fotledsstukning. En fraktur kan enbart uteslutas med röntgenundersökning.



Akut omhändertagande

Svullnadens storlek är helt avgörande för skadans läkningstid!

Detta kan du göra för att minska/stoppa blödning och svullnad:

- 1 Tryckförband - kompressionsförband - **VIKTIGAST!**
- 2 Högläge
- 3 Is - kyla

Utbilda Dig själv och Dina spelare!

Varför?

Kunskap om vad som händer vid skada samt möjlighet att kunna ta hand om sig själv eller kamrat på rätt sätt minimerar tiden borta från fotbollsplanen.....

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



FOTLEDSSTUKNINGAR

Tryckförband



Snabb åtgärd!! - Blödningen är störst de första minuterna

Använd en kraftig elastisk binda.

Högläge



Minska blodflödet till skadeområdet genom att placera den skadade foten så högt ovanför hjärtat som möjligt.



Kompressionsförband

...minskar den sekundära svullnaden som uppkommer på grund av att blödningen "suger åt sig" vätska från omgivningen.



Is - kyla

Framförallt stor smärtstillande effekt. En viss förmåga att minska blödning/svullnad.

FOTLEDSSTUKNINGAR

Tryckförband - kompressionsförband



Lägg ett tryckförband enligt följande bildserie. Kombiner gärna med foten i högläge under lindningen. Låt tryckbandaget sitta i 20-30 minuter, låtta på det en minut med foten i högläge, lägg ett nytt tryck förband. Ta bort det nya tryckförbandet efter ytterligare 20-30 minuter och lägg ett kompressionsförband som används de närmaste dagarna för att motverka den sekundära svullnaden. Högläge utan bandage nattetid.



FOTLEDSSTUKNINGAR



4
För att erhålla maximalt tryck över de skadade ledbanden placeras ett U-format skumgummi runt fot-



5
Gå upp över framsidan av fotleden.



6
Vidare runt fotledens insida.



7
Gå runt hälen och snett bakom -
nedanför yttre fotknölen.



8
Lägg bindan via
hålfoten upp på fotens insida.



9
Gå över yttre fotknölen runt hälen.



11
Gå därefter runt hälen.



12
Fortsätt sedan över fotryggen.



13
Därefter upp på underbenet
genom att linda 8:or enligt bilden.



14
Fäst bindan med hakar eller tejp.



Lägg gärna en kylpåse på
skadeområdet i intervaller om 20 -
30 minuter för smärtlindring.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



FOTLEDSSTUKNINGAR

REHAB – Steg 1

Fotrörelser

Övningar för att minska svullnaden och återfå nervmuskelfunktionen efter fotstukning.

Ca 1 dygn efter fotstukningen:



Med foten i högläge – böj och sträck fotleden enligt bilder. Upprepa 3 x 30 ggr. Utföres flera ggr/ dag.

Stegring



Med foten i högläge – böj och sträck fotleden med ett elastiskt gummiband runt foten enligt bilder. Upprepa 3 x 30 ggr. Utföres flera ggr/ dag.

Alternativ



Utför samma rörelse med foten i golvet. Böj och sträck fotleden enligt bilder. Upprepa 3 x 30 ggr, flera gånger/dag.

Växelbad

Något som också anses kunna minska svullnaden är växelbad, men utföres först två dygn efter skadan. Börja med att ha foten en minut i kallt vatten och sedan två minuter i varmt vatten. Upprepa tre till fem gånger.



Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



FOTLEDSSTUKNINGAR

REHAB – steg 2

Styrka – balans – koordination

Då ledbanden sträcks ut kraftigt signalerar inbyggda receptorer (signalgivare) via nervsystemet till omkringliggande muskler som snabbt griper in och häver stukningsrörelsen.



Receptorerna i ett skadat ledband förlorar denna funktion, därigenom försämras "muskelskyddet" och positionssinnet kring fotleden vilket innebär ökad risk att stuka foten igen. Efter en fotledsstukning kan även styrkan försämrats i de muskler som motverkar en fotledsstukning. Genom att utföra de styrke-, balans-, och koordinationsövningar som följer förbättras dessa funktioner varigenom risken minskar för upprepade fotledsstukningar.

Tå - hälhävning



Börja med att stå på båda fötterna samtidigt.

Stegring:

Stående på den skadade foten med stöd och sedan utan stöd.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



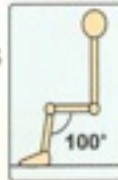
31

FOTLEDSSTUKNINGAR REHAB – steg 2

Styrke- och koordinationsövningar för muskulaturen på underbenets utsida



1. Sitt med 100° vinkel i knäleden, hälen i golvet och repets ögla kring framfoten (se bild). Låt repet löpa under andra foten upp till handen. Den skadade foten ska vara vriden något inåt och fotens lilltå sida vara i kontakt med golvet.



2. Lyft fotens lilltå sida uppåt - utåt med hälen kvar i golvet - ge motstånd via repet.



3. Dra i bandet och håll emot med fotens muskulatur under återgång till utgångsläge. Upprepa 3 x 15 gånger.



Stå på den stukade foten. Motstånd från dragapparat eller gummi-band på det friska benet. För det friska benet utåt och åter igen. Upprepa 3 x 15 repetitioner. Svårighetsgraden ökar vid stående på liggunderlag el dyl.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



FOTLEDSSTUKNINGAR

REHAB – steg 2 → 3

Balans- och koordinationsträning



Stå och balansera på en fot på golvet, på liggunderlag enkelt eller dubbelt, Airexmatta, balansbräda eller dylikt (se produktinformation sid 35).

Upprepa 3 x 2 minuter.
- inledningsvis 3 x 30 sek.

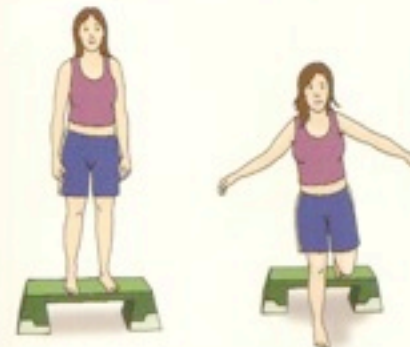
Öka svårigheten genom att:

- Vrida huvudet från sida till sida
- Kasta boll och fånga
- Blunda
- Utföra upprepade knäböjningar på det skadade benet

För att uppnå bra resultat krävs att svårighetsgraden är sådan att du utmanas av övningen.

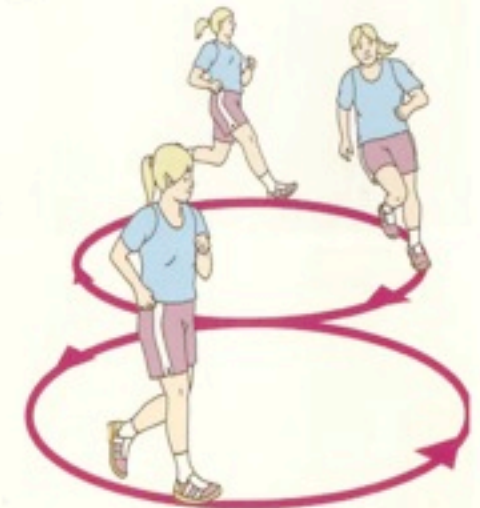


Hoppa från fot till fot i sida.



Hoppa ned från låg höjd och landa på den skadade foten.

Tips på lite tuffare övningar när du kommit lite längre i din rehabilitering



Att gå - springa i en 8-a innebär att foten utsätts för alla former av kurvbelastningar. Börja i stor 8-a och gå, stegra med att springa och att göra 8-an mindre.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



FOTLEDSSTUKNINGAR ÅTERGÅNG

- *Foten ska inte smärta vid belastning.*
- *Svullnaden ska ha minskat avsevärt. (Viss svullnad kan kvarstå under flera månader).*
- *Du ska lita på den otejpade foten i vardagssituationer.*
- *Successiv återgång till träning med succesivt stegrad belastning på träningen.*
- *Smärta och svullnad ska inte stegras under träning, tävling eller match. Utan smärtstillande medel, t.ex. Ipren. (Viss smärta accepteras efter träning men bör vara borta påföljande morgon).*
- *Använd tejplfotledsskydd första tiden, men rehabträna parallellt utan.*
- *Genomför minst 2-3 hela träningar innan match/tävling.*
- *Vid tveksamhet - rådfråga sjukgymnast, naprapat eller läkare.*

FOTLEDSSTUKNINGAR

Tejpning



När ska man tejpa?

Vid träning och match under tiden som rehab-träning bedrivs. Det krävs **MINST 2 månaders** intensiv rehab-träning för att återfå full funktion i foten efter en vanlig fotledsstukning.

Fot som vrickats flera gånger kan behöva stöd av tejp / fotledsskydd under längre tid parallellt med fortsatt rehab-träning.

Tejpens funktion:

- *Minskar rörelseutslaget*
- *Ökar ledens känslighet för rörelseförändring*
- *Ökar impulsflödet från led till muskler*

Forskning har visat att tejpning och fotledsskydd effektivt motverkar upprepning av fotledsstukning. När det gäller FTA-ligamentet har förmodligen rätt utförd tejpning minst lika bra effekt som ett fotledsskydd.



Fotledsskydd

Hud och hårsäckar



För att skydda känslig hud: Lägg någon form av skyddsbandage under tejpens (skumgummi eller liknande). Åtgärden minskar dock tejpens stabiliseringsförmåga.

Om du har hår på underben / fot – raka bort det!

Därigenom ökar tejpens fästförmåga samtidigt som det gör mindre ont då tejpens avlägsnas. Rakningen, som kan ge små sår, bör helst ske dagen innan tejpningen ska utföras. Detta minskar risken för att hudreaktioner/hårsäcksinflammationer ska uppkomma. Ett alternativ är hårvaxning med rakapparat, hårtrimmer etc, som är skonsammare mot huden. Om det kliar under tejpens – avlägsna den genast. Huden ska vara ren och torr för att tejpens ska få bra fäste, man kan eventuellt förstärka med klisterspray.

Tejpning

Bastejpning



1 Placera första ankaret ca fyra fingrar ovanför yttre fotknölen.

2



Lägg ankaret runt underbenet, lägre på baksidan för att följa underbenets koniska form.

3



Ett andra ankare med ca 1 cm förskjutning uppåt. Lägg ankaret utan att dra åt med tanke på blodflödet till foten.

4

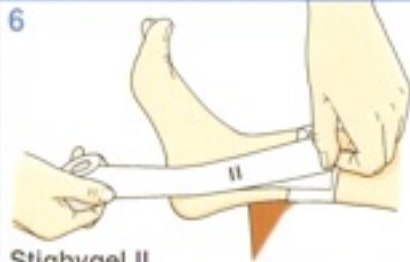


"Stigbygel". Börja med **Stigbygel I** på ankarets insida och gå över inre fotknölen och ned under hälen.

5



Foten i normaläge, spänn tejpenn innan fastsättning över yttre fotknölen och upp till ankaret.



Stigbygel II

Fäst tejpenn solfjäderformat något framför **Stigbygel I** – samma förlopp som tidigare under hälen.



Spänn tejpenn och sätt fast solfjäderformat något bakom **Stigbygel I**.



Stigbygel III

Fäst tejpenn solfjäderformat något bakom **Stigbygel I** – samma förlopp som tidigare under hälen.



Spänn tejpenn och sätt fast solfjäderformat något framför **Stigbygel I**.

Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



Tejpning



Mikael Klotz leg.Sjukgymnast



Tejpning

Hällåsning

Kan läggas som förstärkning till någon av de andra tejpningarna. OBS – viktigt att inte lägga för hårt över hälsenan – risk för skav och tryck!



För att minska risken för tryckskadade skavsår på hälsenan, placera en skavsårsplatta enligt bild.

1

Börja framtill på underbenet och gå runt hälsenan – hälen. (OBS lägg tejpens löst – hård tejpning kan skada hälsenan).



2



Fortsätt på hälsens insida och under foten.

3



Fortsätt upp över fotens utsida och fotleden.

4



Avsluta på underbenet enligt bild.

5



Lägg ytterligare en tejp förskjuten ca 1 cm enl. bild. Avsluta med två ankare högst upp.

För maximal stabilitet...



Kan med fördel även läggas på motsatt sida vid instabil fotled.

Tejpning

Modell större säkerhet

1 Lägg två ankare enligt tidigare modell. OBS! Lägre på underbenets baksida. Börja på mellan-fotbenets bakre del – spänn och fäst på ankare enligt bild. 90° i fotleden.



2

Låt tejpens fortsätta något under fotsulan för att er-hålla ett bra grepp.



3

Förstärk med ytterligare en tejp-slinga förskjuten ca 1 cm bakåt.



4

Så här ska det se ut!



5

Börja över yttre fotknölen.



6

Gå under fotsulan och upp över fotens utsida.



7

Spänn och drag tejpens i riktning mot fotens insida.



8

Fäst tejpens på ankaret enligt bild.

