



## JOUKKUEEN HUOLTAJA

Huoltajan tehtävä on katsoa, että huoltolaukussa löytyy kaikki tarvittavat välineet. Katso, että huoltolaukussa on laastaria (ja sakset, jos leikattavaa laastaria), kylmäpusseja, kylmäsprayta, side, särkylääkettä (ei ihan nuorille junioreille), rakkolaastari, urheiluteippi, kinesiotteippi (jos joukkueessa on henkilö, joka osaa teippaa kinesiotteipillä), desinfiointiaine. Katso myös, jos tarvetta on muulle.

Huoltajan tehtävä on olla avuksi treeneissä ja peleissä jos jokin pelaaja loukkaantuu. Tarve voi olla pieni kuten nuorilla haavaan puhaltaminen tai suurempi jos esim. nilkka nyrjähtää ja siihen pitää saada hoitoa.

Seuran maksaa huoltajien erilaiset ensiapu/teippi koulutukset. Jos olet kiinnostunut koulutuksesta, ota yhteyttä seuraan [info@adalensif.com](mailto:info@adalensif.com) sähköpostiin niin kerromme lisää.

Nilkka ja polvi vammat ovat salibandyssä tavallisia vammoja. Tässä alla löydät lisää tietoa nilkka, polvi vammoista sekä rannemurtuman ensihoidosta (otettu lääkärikeskus mehiläisen sivuilta).

### Nilkan ensiapu ja itsehoito

Nyrjähtäneen nilkan hoidossa tärkeää ovat kylmä, kohoasento, lievä paine eli kompressio sekä lepo. Kylmähoito on sitä tehokkaampaa, mitä nopeammin se aloitetaan. Kylmähoidoksi sopii erityinen kylmäpakkaus tai esimerkiksi pyyheliinan sisään kääritty jää- tai pakastepussi. Kylmää pidetään nyrjähtänyttä nilkkaa vasten kerrallaan 15-20 minuuttia, tarvittaessa useamman kerran päivässä.

Lievä nilkan venähdys paranee itsessään 1-2 viikossa. Paranemisaikana on hyvä käyttää nilkkatukea, joka estää nilkan sivusuuntaista vääntymistä.

Lääkärin vastaanotolle tulee hakeutua, mikäli vammaan liittyy huomattavaa turvotusta, ihonalaista verenvuotoa, nilkan luissa on arkuutta sormella koputtaessa tai jalalle ei pysty kivun takia varaamaan painoa.



Mikäli nilkka tuntuu epätukevalta parin kuukauden jälkeen nyrjähdyksestä tai nilkka tuntuu kömpelöltä tai pettävän, saattaa nilkka vaatia fysioterapeutin kuntoutusta. Usein riittää ortopedin suorittama nilkan tutkimus ja oireiden huolellinen kartoitus.

### Polven ensiapu

polven vääntövammoissa kylmähoito mahdollisimman nopeasti vamma-alueelle on tärkeää, koska se estää vammautuneen alueen turvotuksen. Vaurioituneen raajan osan kohoasento ja kompressioside auttavat myös ehkäisemään turvotusta.

### Rannemurtuma

Rannemurtuma kannattaa tukea lastalla mahdollisimman pian jo ennen varsinaiseen hoitopaikkaan pääsyä. Näin toimien kipua murtuma-alueella saadaan helpottumaan ainakin hieman. Murtuneen ranteen kanssa esimerkiksi suunnistuskilpailussa ojien yli hyppiminen ilman ranteen lastoitusta on hyvin kivuliasta.