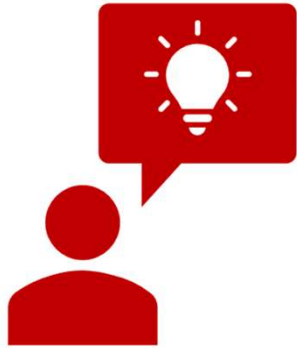


ENSIAPURYHMIEN ETÄRYHMÄILTÄ 28.4.2022

Nivel- ja pehmytkudosvammat

Kouluttajat: Harri Ihalainen ja Jenni Ojala



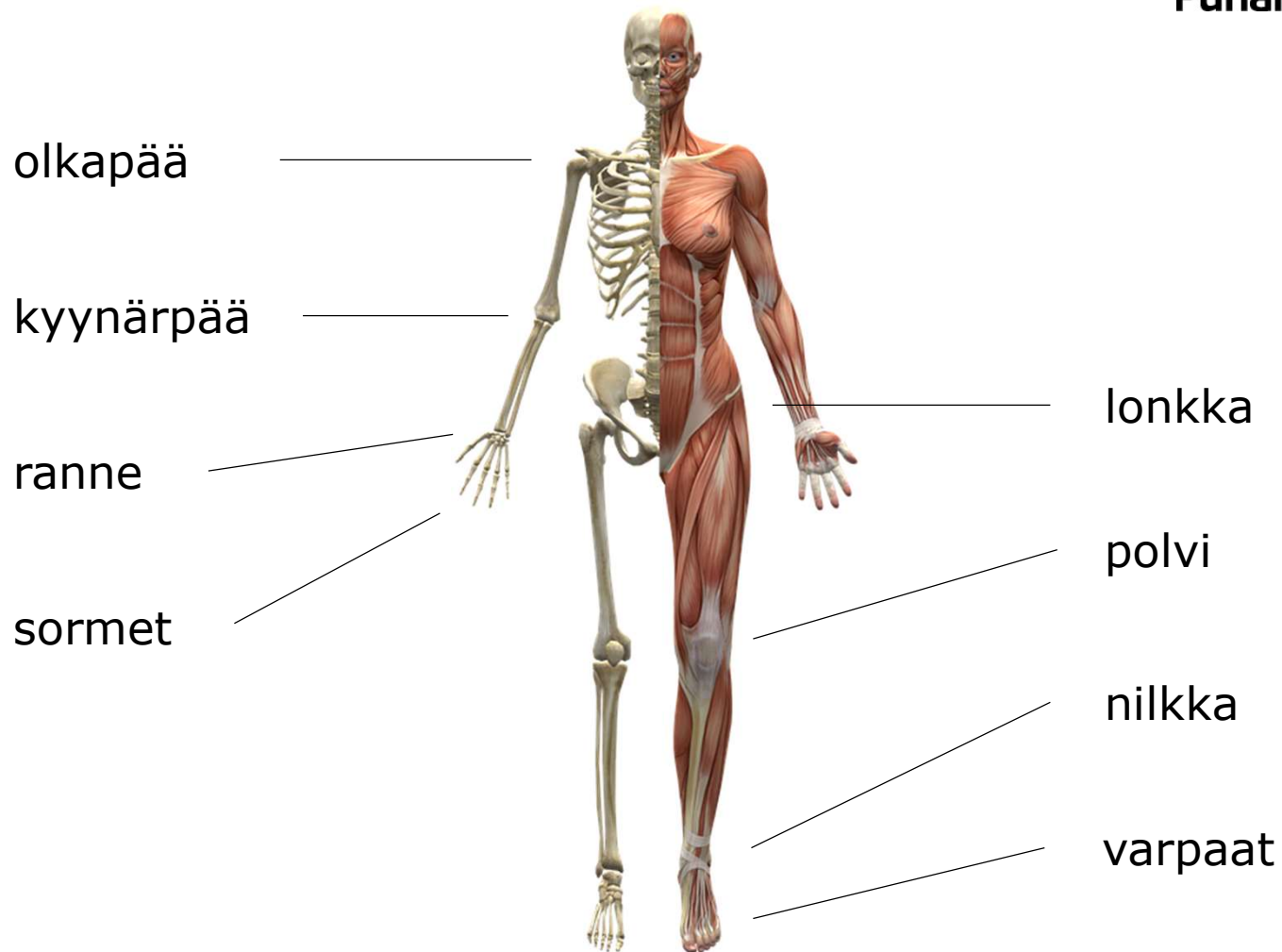
Tavoitteena:

- Oppia tunnistamaan nivel- ja pehmytkudosvammoja
- Oppia antamaan ensiapua yllä mainituille



Tyypillisimmin vammautuvat nivelet:

Punainen Risti 



Nivelvammat



▪ Vammatyypit

- Nivelsidevamma, "nyrjähdys"
- Vamma nivelen rakenteissa
- Nivelen sijoiltaan meno
- Murtuma nivelissä

- Osteoporoottinen murtuma



Nivelsidevamma, "nyrjähdys"

- Syntyy nivelen liikkussa yli normaalin liikelaajuuden
- Nivelsiteet venyvät, repeävät osittain tai kokonaan



Nivelsidevamma, "nyrjähdys"

Oireita

- Kipu
- Turvotus
- Mustelma
- Raajaa ei voi käyttää normaalisti
- Mahdollinen virheasento



Nivelsidevamma, "nyrjähdys"

Ensiapu

- Mekaaninen puristaminen (**Kompressi**), ensivaiheessa käsin puristaen, sitten tukisidos (vähentää turvotusta ja kudoksensisäistä verenvuotoa)
- **Kylmä** (15-20 min), ei suoraan paljaalle iholle (vähentää turvotusta, lievittää kipua)
- Mahdollinen kohoasento: voi vaikuttaa kivun kokemukseen. Raajan kohottamisella ei saa aiheuttaa venytystä ja/tai kipua.

Nivelsidevamma, "nyrjähdys"

Kotihoito-ohjeet

- Turvotuksen estämiseksi ensimmäisten päivien aikana raajaa kannattaa pitää mahdollisimman paljon kohoasennossa
- Kylmää voi käyttää 15-20 min. kerrallaan vamman päällä, aluksi jopa 1-2 tunnin välein
- Tukiside antaa lisätukea paranemisen ajaksi, side otetaan yöajaksi pois
- Raajaa käytetään kivun sallimissa rajoissa

Nivelsidevamma, "nyrjähdys"

Yhteys sairaanhoitoon, mikäli vointi ei parane tai ilmenee seuraavia oireita:

- Vammautuneen kohdan turvotus ja kipu lisääntyy
- Vammautunutta raajaa ei pysty kuormittamaan
- Oireet pitkittyvät, eivätkä ala helpottaa



Vammat nivelen rakenteissa

- Esim. polven kierukan ja / tai ristisiteiden repeämät
- Ensiapu kuten nivelsidevammoissa, huom. n. 20 min. kylmän ja puristuksen jälkeen uusi tilannearvio.
- Vaatii aina jatkohoitoa, kuljetustapa tilanteen mukaan



Nivelen sijoiltaan meno

- Kun nivel menee sijoiltaan, luu siirtyy nivelessä pois paikoiltaan. Tästä seuraa virheasento ja niveltä ympäröivät kudokset voivat vaurioitua.
- Nivel voi mennä toistuvasti sijoiltaan ilman varsinaista vammaa. Tämä johtuu liian löysistä tukirakenteista, yleisimmin olkapäässä.



Nivelen sijoiltaan meno

Syitä

- kaatuminen
- Kompastuminen
- törmäys
- vääntyminen

Oireita

- Kipu
- Virheasento
- nivelen ympäristö turpoaa
- niveltä/raajaa ei voi käyttää normaalisti
- sokin oireita



Nivelen sijoiltaan meno

Ensiapu

- Paikoiltaan pois siirtynyt nivel jätetään/tuetaan virheasentoon, ohje koskee ensiapuryhmiä ja ensivastetasoa
- 2K:n hoito
 - Mekaaninen puristus eli kompressi; vähentää turvotusta ja kudoksensisäistä verenvuotoa
 - Kylmä; vähentää turvotusta, lievittää kipua
 - Tuenta
- Aina viiveettä jatkohoitoon, ei jäädä kuulostelevaan tilannetta

Nivelen sijoiltaan meno

Tuentamenetelmiä

- kolmioliina
- Ideal-side tai vastaava tukiside
- Lastat, jotka voidaan muotoilla virheasennon mukaan
- Autettavan omat vaateet
- Muut tilapäisvälineet



Lihasvammat

Syntymekanismi

- Suora lihakseen kohdistuva isku
- Lihaksen yli-venyminen tai kova rasitus



Lihasvammat

- Iskun aiheuttama lihasvamma
- Lihaksen venähdys
- Lihaksen revähdys
- Lihaksen repeäminen
- Lihaskramppi



Iskun aiheuttama lihasvamma



- Eriasteisen lihasvamman syntyyn ja kudosisvamman tyyppiin vaikuttaa iskun kovuus ja osumapaikka.
- Ihon alla oleva rasva- ja usein myös lihaskerros vaimentavat iskun voimaa.
- Iskukohaan pienet verisuonet vaurioituvat ja verta vuotaa kudoksiin. Tästä syntyy kudoksen sisäinen veripahka tai ihonalainen mustelma.
- Tyypillisesti jalkapalloilijan "puujalka" tai itsensä kolhiminen esim. huonekaluihin.



Iskun aiheuttama lihasvamma

Ensiapu

- Kylmä vammakohdalle (vähentää turvotusta, kipua ja mustelman syntymistä)
- Kohoasennolla voi helpottaa kipua

Sairaanhoitoon

- Iskun jälkeisestä kivusta tai turvotuksesta on selvää toiminnallista haittaa.
- Vamma-alueelle syntyvä turvotus tai kipu on selvästi epäsuhteessa iskun voimakkuuteen tai on hyvin laaja-alaista
- Vamma-alueella esiintyy muita oireita, esimerkiksi puutumista tai pistelyä joka ei katoa kohtuullisessa ajassa.
- Huom. Pään ja keskikehon alueelle kohdistuneet iskut!

Lihassvammmat - **venähdys**

- Lihassäikeitä ei ole poikki
- Vamma-alueelle voi nousta pieni mustelma, kertoo että jokin kudoksessa on vahingoittunut.
- Vamma-alue on kosketusarka ja lihaksen liikuttelu tekee kipeää.
- Paranee varsin nopeasti, kipu helpottaa muutamassa päivässä, toipumisaika kokonaisuudessaan noin 1-2 viikkoa.



Lihassvammat - **revähdys**

- Tyypillisimmin esiintyy hauiksessa, reiden takaosassa tai pohkeessa
- Lihassäikeitä on poikki
- Vamma-alueella kipua ja yleensä mustelma
- Liikkeen ja rasituksen aiheuttama rajoitus on pahempi kuin venähdysvammassa.
- Toipumisaika noin 2-6 viikkoa. Sairaanhoidon hakeudutaan, jos oireet eivät ala helpottaa.



Lihassvammot - **repeämä**

- Samat tyyppipaikat kuin revähdyksessä
- Lihas on poikki
- Vamma-alueella kuoppa ja kookas mustelma
- Lihasta ei voi käyttää
- Aina viiveettä jatkohoitoon
- Toipumisaika 6 – 12 viikkoa



Venähdys, revähdys, repeämä - **ensiapu**

Kaikissa lihasvammoissa samanlainen ensiapu
– 2K:n hoito

- Mekaaninen kompressi, ensivaiheessa käsin puristaen
- Kylmä (mitä käytetään; kylmäpakkaus, geeli, spray)
15-20 min
ei suoraan paljaalle iholle
- Mahdollinen kohoasento

Lihasset - ehkäisy

- Urheilusuorituksissa hyvä/riittävä verryttely eli lihasten lämmittäminen ja venyttely ennen suorituksia, samoin tärkeä myös suorituksen jälkeen
- Kylmä olosuhde lisää vammautumisen riskiä
- Olosuhteisiin soveltuva ja asianmukainen varustautuminen vähentää tapaturmariskiä



Lihassvammat **-toipuminen**

- Lähes kaikki lihasvammat paranevat ilman leikkausta, vaurioituneet lihassäikeet arpeutuvat itsestään.
- Ihmiselle ei muodostu uusia lihassäikeitä, vahingoittunut lihas korvautuu arpikudoksella.



Lihaskivut –**toipuminen**

- Tärkeää säilyttää lihaksissa liikkuvuus ja voima, tapahtuu nousujohteisilla lihasharjoitteilla ja venytyksillä kivun sallimissa rajoissa
- Lievät vammat voi hoitaa itse
- Tarvittaessa tulehduskipulääkekuuri, annetun hoito-ohjeen mukaan
- Vaikeimmissa vammoissa tarvittaessa fysioterapiaa



Suonenveto - lihaskramppi

- Suonenvedossa eli krampissa lihas tai lihasryhmä supistuu äkisti eli kramppaa
- Tuntuu usein kovana kipuna lihaksessa
- Yleisimpinä kohtina pohje, takareisi ja jalkaterän lihakset, voi esiintyä myös yläraajoissa ja vartalon lihaksissa



Suonenveto - lihaskramppi

- Tavallisesti pitkäkestoisen rasituksen seurauksena tai aikana, nestetasapainohäiriöt lisäävät riskiä
- Voi esiintyä myös levossa, varsinkin yöllä ja iäkkäillä henkilöillä (nestetasapainon häiriö tai kivennäisainepuutos)
- Useimmiten suonenvedon jälkeen lihas palautuu nopeasti ennalleen, voimakkaan krampin jälkeen voi olla tuntikausia aran tuntuinen.

Suonenveto - lihaskramppi

- **Ensiapuna** lihaksen venyttäminen
 - Varmistettava, että kyseessä suonenveto ennen venytystä.
 - Lihasvenähdyksessä vastaavasti lihaksen venyttämistä ei saa tehdä
- Suonenvedon **ennaltaehkäisy**
 - Pitkäkestoisessa suorituksessa nestetasapainosta huolehtiminen
 - Kivennäisainetasapaino esim. kuumalla kelillä

Lähteet:

- Punainen Risti: Ensiapukirja
- Duodecim, Terveyskirjasto
- Niveltaalo.fi
- Diojen kuvituskuvat: papunet.net ,
pixaby.com



Kuva: Jenni Ojala