



© Kimmo Holopainen

Kaadut urheillessa ja loukkaat polvesi.
**Miten toimit, jos saat nivelvamman
polveesi tai nilkkaasi?**





© Kimmo Holopainen

- Kohota raaja (**K**oho).
- Purista tai paina vammakohtaa (**K**ompressio).
- Laita kipukohtaan jotain kylmää noin 20 minuutiksi, ei kuitenkaan suoraan iholle. (**K**ylmä)
- Sido vammakohdan ympärille tukeva side.
- Jatka kylmähoitoa vuorokauden ajan parin tunnin välein.
- Jos nivel on poissa paikoiltaan tai epäilet murtumaa, mene heti lääkäriin.
- Jos nilkka tai polvi on kipeä vielä ensiavun jälkeenkin, jalalle varaaminen on tuskallista, mustelma on suuri tai nivel ei toimi normaalisti, mene lääkäriin.

