

TOIMINTAOHJEET URHEILU- TAI RASITUSVAMMAN SATTUESSA

Mikäli harjoitusten tai kilpailujen aikana sattuu vamma, on tärkeää saada asianmukaista hoitoa mahdollisimman pikaisesti. Yleensä vammatilanteessa ihmettely ja odottelu saavat aikaan vammatilan pitkittymistä ja siten helposti myös vaillinaisen parantumisen. Rasitusvammoissa nopea reagointi ja oikea hoito on kaiken A ja O! Ei siis kannata hakata päätä seinään, vaan kysyä viisaammalta. Nopea reagointi auttaa myös rasitusvammatilanteissa nopeampaan paluuseen takaisin radalle.

Joskus lepo auttaa, mutta esim. revähdys- ja venähdysvammoissa pelkkä lepääminen monta viikkoa ja sitten harjoittelun nopea aloittaminen altistavat vamman uusiutumiselle ja aiheuttavan vamman huonon parantumisen. Oikeanlainen kuntoutus on siis äärettömän tärkeää vammassa kuin vammassa!

1. JOS urheilusuorituksen aikana tuntuu äkillistä tai tavanomaisesta poikkeavaa kipua, LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI! Tässä vaiheessa kokeilu ja uudelleen yrittäminen vain pahentavat vamman laatua. Harjoittelun jatkaminen kiputilassa altistaa vamman kroonistumiselle.

2. Ensimmäisenä perushoito-ohjeena lähes jokaiseen urheiluvammaan on kolme K:n ohje: KOMPRESSIO (puristus vamma-alueelle esim. tukisiteella), KOHOASENTO (vammaraaja sydämen yläpuolelle) ja KYLMÄ. Kylmäpusseja ja sidetarpeita on esim. seuran toimistolla. -Esimerkiksi revähdys/venähdystyypissä vammoissa puristus- ja kylmä-hoitoa jatketaan ensimmäisen 24h ajan. Eli kotiin päästyä vamma-alueelle uudestaan kylmää ja niin ikään myös seuraavana aamuna. Vamman alkuvaiheessa loukkaantunut raaja pidetään mahdollisimman paljon levossa! Ei siis kokeilua, venyttelyä tms. ensimmäisten vuorokausien aikana. - Nyrjähdysvammoissa (esim. nilkan nyrjähdys) hoito on hyvin samantyyppinen eli tukiside, koholle ja kylmää.

3. Ota yhteyttä asiantuntevaan lääkäriin tai fysioterapeuttiin ja aloita hoitoprosessi oikein. Huom! Yleisurheilulisenssin vakuutus ei kata fysioterapeutin vastaanotolle menemistä!

Yhteistyökumppanimme Fysio Sakura tarjoaa kaikille urheilijoillemme 10 % alennuksen hoitokäynneistä. Fysio Sakuran kautta saat esimerkiksi ohjeet, onko tarvetta jatkotutkimuksille.

4. Hae mahdollisen lääkärikäynnin jälkeen korvausta yleisurheilulisenssin vakuutuksesta tai omasta vakuutuksestasi (yleisurheilulisenssiin sisältyy tapaturmavakuutus 19-sarjoissa kilpaileville ja sitä nuoremmille)

Tarkista aina kuitenkin ajankohtaiset tiedot lisenssivakuutuksesta liiton internetsivuilta

<http://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/lisenssivakuutus>

Lähtökohtaisesti vakuutukset eivät korvaa pitkän ajan saatossa syntyneitä rasitusvammoja. Kannattaa siten huolehtia, että henkilövakuutuksesi kattaa myös mahdolliset urheiluharjoittelusta syntyvät rasitusvammat. Hyvä vaihtoehto on esimerkiksi IF henkilövakuutus.

<http://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/lisavakuutus/if-henkilovakuutus>

5. Hoida kuntoutusprosessi huolellisesti loppuun saakka! Tämä on se tärkein juttu!