

Toimi näin, kun sattuu

Urheillessa saattaa nivel nyrjähtää tai lihas revähtää. Muista silloin KKK.

Toimimalla oikein ja nopeasti minimoit vamman aiheuttamat haitat. Ensiaputoimet tähtäävät pienempään verenvuotoon vamma-alueella. Mitä pienempi verenvuoto, sitä pikaisempi paraneminen.

Liikuntavamman ensiapu

20
minuuttia

1 K

KOMPRESSIO eli puristus

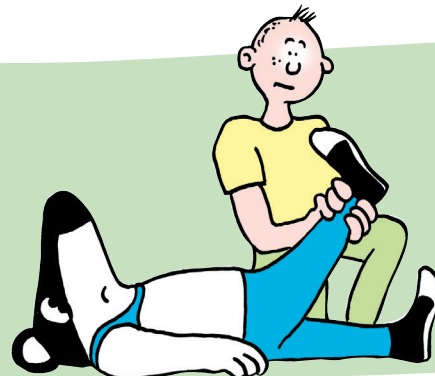
Purista vammakohtaa heti käsin.



2 K

KOHO

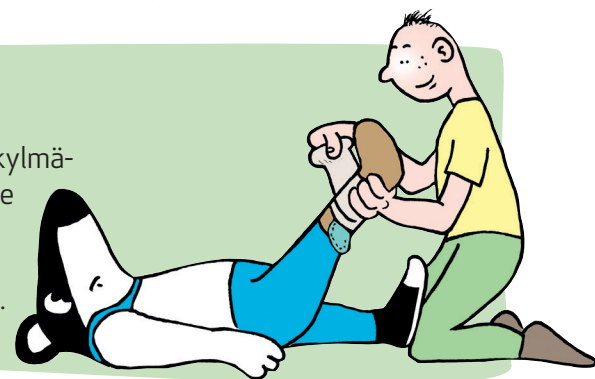
Nosta vammautunut kehon osa kohoasentoon sydämen yläpuolelle.



3 K

KYLMÄ

Laita vammakohtaan kylmää. Sido kylmäpakkkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin esim. sukka tai pyyhe, joka estää ihon paleltumisen.



2-3
päivää

Hoito-ohje KKK-ensivun jälkeen

- Pidä vamma-alueen ympärillä tukevaa, mutta joustavaa sidettä.
- Vältä kipeän alueen liikuttelua.
- Pidä vammautunutta kehonosaa kohoasennossa aina kun mahdollista.
- Pidä vamma-alueella kylmää useita kertoja päivässä, 15–20 minuuttia kerrallaan.
- Jos kipu tai turvotus on voimakasta tai paraneminen mietittyttä, mene lääkäriin.

 **TEKO**
TERVE KOUULULAINEN

 **UKK-instituutti**



SUOMEN URHEILULIITTO

tervekoululainen.fi | terveurheilija.fi

Katso
video!