

Skader i forbindelse med idrett og fysisk aktivitet utgjør 17 prosent av alle persons skader i Norge. Idrettsskader varierer fra ukompliserte skader som går over av seg selv, til mer alvorlige skader. I dette bilaget går vi gjennom de vanligste idrettsskadene, hvordan du kan forbygge dem og hva som er god førstehjelp når uhellet først er ute.

Ifølge statistikk fra Senter for Idrettsskadeforskning er det fotball og håndball som fører til flest skader. 33 prosent av samtlige skader skjer i forbindelse med fotball og 12 prosent i forbindelse med håndball. Forklaringen er at det er svært mange som holder på med disse idrettene.

Selv om alle typer skader i prinsippet kan oppstå i alle former for idrett, er det ofte noen typer skader som dominerer i de forskjellige idrettene. Aktiviteter som medfører fare for fall og slag gir én type skader, mens slitasjeskader er vanligere i såkalte utholdenhetsidretter og enkelte tekniske idretter med hyppig gjentatte bevegelser.

Mange ganger er det et dilemma om den som er skadd skal tilbake til samme type idrett eller ikke. Det er viktig at skaden vurderes uavhengig før spørsmålet om videre aktivitet avgjøres. Utøverens helse er viktigere enn konsekvenser for spillet.



ALLEFOTO/LARS-ERIK VOLLEBAEK





Ankelskader

Ankelskader er oftest såkalte "overtråkkskader". Skaden skjer gjerne hvis utøveren gjør raske vendinger, bråstopper eller hopper og lander forkjært, for eksempel på foten til en annen spiller. På utsiden av ankelen er det tre leddbånd. Skaden fører gjerne til at ett eller flere av disse båndene blir strukket eller ryker. Det fører igjen til akutt blødning, som følges av en lengre periode med betennelsesreaksjon. Ved rask og riktig behandling kan vi begrense skaden og sørge for raskere tilheling.

PRICE

Målet for behandlingen av skaden er å minske blødning og opphovning. PRICE – **P**rotection, **R**est, **I**ce, **C**ompression og **E**levation – er en grei huskeregel, selv om rekkefølgen av tiltakene er forskjellig.

1. **Protection (beskyttelse).** Den skadde kroppsdelen må beskyttes for ytterligere påkjenninger.
2. **Rest (hvile).** Den skadde ankelen skal holdes i ro. Utøveren bør så langt det er mulig unngå å belaste den skadde foten de første par dagene etter skade.
3. **Ice (nedkjøling).** Nedkjøling med ispose, knust is, kaldt vann eller lignende er først og fremst smertestillende, og kan også bidra til å minske blødning. Husk at is ikke skal legges direkte mot huden. Det kan gi lokale frostskafer.
4. **Compression (kompresjon).** Dette er det viktigste tiltaket som bør iverksettes så raskt som mulig. Legg på en trykkbandasje rundt ankelen. Dette minsker blødningen. Trykkbandasjen bør legges så stramt som mulig uten at blodsirkulasjonen til foten blir dårlig. Hvis foten blir kald og blek, er det for stramt.
5. **Elevation (hev skadestedet).** Ligg eller sitt med den skadde ankelen høyt. Dette vil føre til mindre blødning og væskeansamling.

PRICE-behandlingen bør settes i gang så fort som mulig og fortsette i én til to dager.

PRICE er et viktig behandlingsprinsipp ved en rekke typer skader. Muskelstrekking, for eksempel i legg eller lår, behandles effektivt etter dette prinsippet. Det samme gjelder kneskafer som ofte medfører avrivninger eller strekking av leddbånd. Også skader i andre ledd kan ha nytte av PRICE som umiddelbar førstehjelp inntil annen behandling kan starte.

Rygg- og nakkeskader

Nest etter trafikkulykker forårsaker idrett flest skader på ryggmargen. Dette er alvorlige skader som kan gi funksjonshemming i større eller mindre grad. Idrett er den fjerde viktigste årsaken til brudd i nakken.

Tegn på skader i rygg og nakke er smerter, feilstillinger eller nedsatt evne til å bevege armer eller ben. Jo høyere opp mot hodet skaden skjer, jo mer omfattende kan lammelsene bli.

1. Sørg for at vedkommende ikke kan utsettes for ytterligere skader.
2. Hold den skadde i ro. Sørg for å holde nakke og rygg i samme posisjon hele tiden. Ved bevegelse kan ryggmargen komme i klem eller kuttes, med lammelser som konsekvens.
3. Tilkall hjelp ved å ringe 113.
4. Følg hele tiden med på at den skadde puster normalt, har normal hudfarge og beskyttes mot vær og vind.



Hodeskader

Hodeskader skjer hyppigst i idretter der det er stor fart (mye energi) og stor fare for fall eller kollisjoner. I alpint, snowboard, ishockey og fotball er hodeskader relativt hyppige. Hodeskader spenner fra lette hjernerystelser til alvorlige skader med blødninger i hjernen. Det er derfor all grunn til å ta hodeskader svært alvorlig.

Hjernerystelser er definert som en skade som gir nedsatt hjernefunksjon midlertidig, men hvor man ikke kan påvise endringer eller skader på selve hjernen ved røntgen eller MR-undersøkelse. Symptomene kan være mange. Hodepine, kramper, hukommelsestap, forvirring, syns- og hørselsforstyrrelser, ustøhet, kvalme osv.

Enkelte typer skader kan virke relativt harmløse umiddelbart, men kan raskt og uventet forverre seg. Det er derfor viktig å observere den skadde nøye mens man venter på hjelp.

I tillegg til ro, hvile og observasjon, skal vedkommende undersøkes av lege. Men husk at vedkommende selv ikke skal sette seg bak rattet i en bil og kjøre til legevakten!



Ved alvorligere hodeskader, der pasienten er bevisstløs eller svært påvirket, er det viktig å huske de grunnleggende reglene for livreddende førstehjelp.

1. Hindre at det oppstår ytterligere skade, sett den skadde på "benken".
2. Sørg for frie luftveier ved å legge den skadde i sideleie, ikke på ryggen. Sørg for å snu pasienten på en slik måte at hode/nakke og resten av kroppen holdes mest mulig i ro i forhold til hverandre.
3. Hvis pusteevnen er nedsatt eller opphører, må du starte med hjerte-lungeredning.
4. Tilkall hjelp umiddelbart ved å ringe medisinsk nødtelefon 113.





Forebygging

Den beste måten å redusere risikoen for skader er å sørge for å være i god form, ikke overstige eget ferdighetsnivå og å sørge for tilstrekkelig oppvarming før aktiviteten.

Trening. Foruten at trening er nødvendig for å beherske en idrett, er trening også nødvendig for å styrke muskulatur, sener og leddbånd. Er du godt trent, vil du kunne tåle større belastninger, og dermed unngå skader. Trening på balanse Brett eller balansepute er med på å styrke stabilitet og leddsans.

Finn riktig ferdighetsnivå. De fleste som driver idrett ønsker å bli bedre, strekke seg og gi litt ekstra. Konkurransesementet er sterkt i de fleste idretter. Det betyr at du fort kan la deg friste til å kjøre fortere enn du strengt talt behersker, hoppe høyere, takle hardere osv. En kombinasjon av for dårlige ferdigheter og for lite trening øker risikoen for skader.

Oppvarming. Aktive idrettsutøvere vet hvor viktig det er å varme opp godt. Oppvarming øker blodsirkulasjonen i muskler og ledd. Det øker fleksibiliteten, og farene for skader reduseres.

