

PROTECT

ELEVATE

AVOID ANTI-INFLAMMATORY
MODALITIES

COMPRESS

EDUCATE



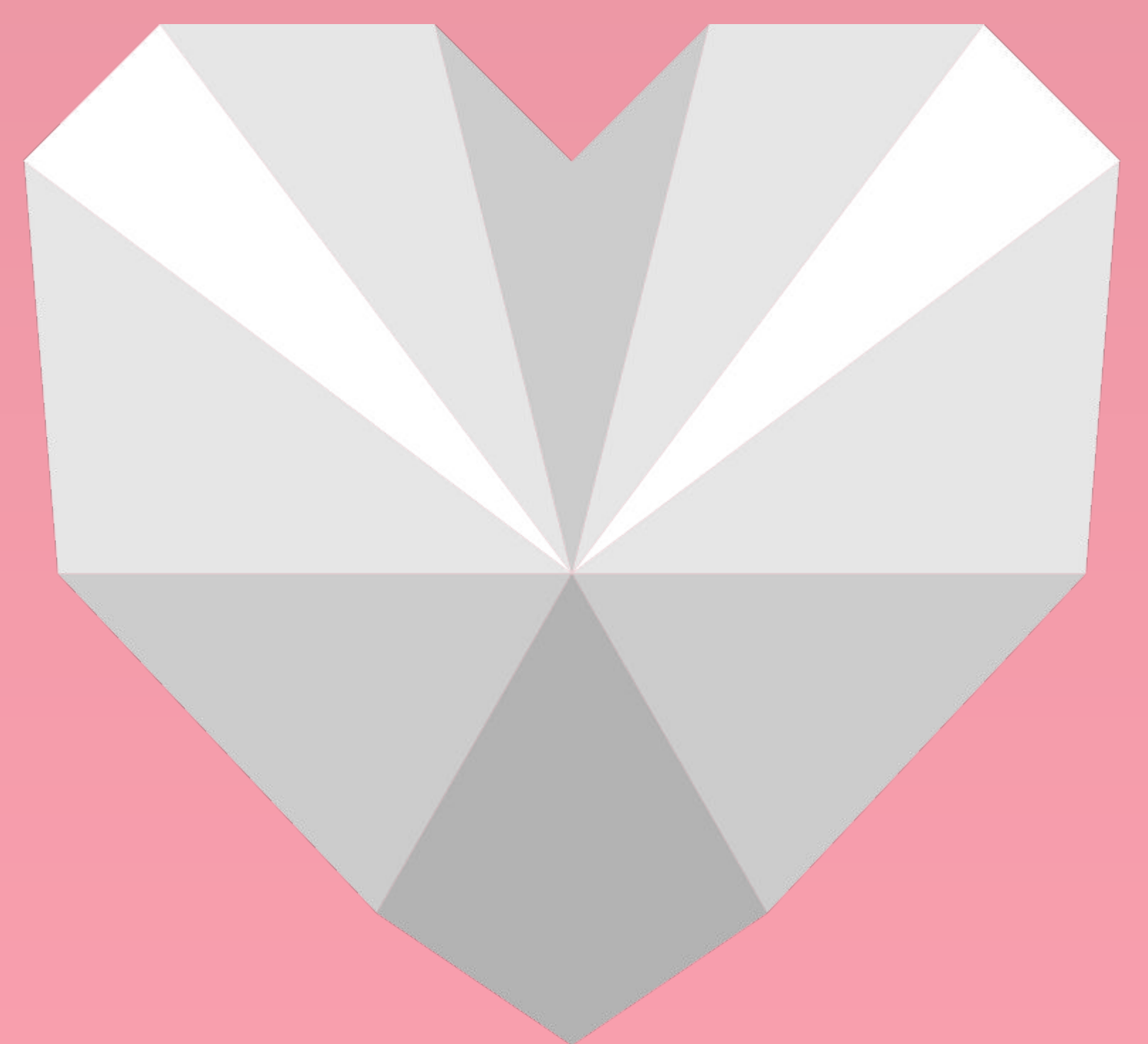
ENSIAPUOHJEET AKUUTIN LIIKUNTAVAMMAN SATTUESSA

LOAD

OPTIMISM

VASCULARISATION

EXERCISE



RAUHAA VÄLITTÖMÄSTI VAMMAN JÄLKEEN...

P

PROTECT (Suojele): Kevennä tai rajoita kuormitusta 1-3 päivän ajan verenvuodon ja vamma-alueen ärtymisen minimoimiseksi. Lievää kipua ei tarvitse pelätä tai välttää, lepo kannattaa minimoida ja vammautunutta kehonosaa kannattaa vähitellen yrittää kuormittaa. Ja muista, että liikkumista voi jatkaa muilla tavoin vaikka jokin osa kehosta on hetkellisesti pois pelistä.

E

ELEVATE (Kohota): Nosta raaja sydämen tason yläpuolelle turvotuksen vähentämiseksi. Kohoasennon hyödyt eivät ole kiistattomat, mutta sitä suositellaan edelleen, koska sen hyödyt ylittävät selvästi haitat.

A

AVOID ANTI-INFLAMMATORY MODALITIES: Vältä ainakin suuria annoksia tulehduskipulääkkeitä ja kylmähoitoa. Näillä voi olla haitallinen vaikutus kudosten paranemiselle pitkällä tähtäimellä. Tutkimusnäyttö näiden hyödyistä on vähäistä ja niillä molemmilla saattaa olla kudosten paranemista hidastava vaikutus.

C

COMPRESS (Kompressio): Kompression käyttö rajoittaa verenvuotoa ja turvotusta vamma-alueella ja siitä on mahdollisesti apua ainakin nilkan nyrjähdysvammoista toipumiseen.

E

EDUCATE (Opasta): Aktiivisten keinojen käyttö toipumisessa on tärkeintä. Passiivisten keinojen, kuten sähköhoitojen, manuaalisen terapian ja akupunktion käyttö ei ole osoittautunut tehokkaaksi, ja saattavat pitkällä tähtäimellä olla enemmän haitallisia. Vammat paranevat useimmiten hyvin itseksensä, kun maltamme odottaa kudosten paranemiseen vaadittavan ajan.

JA RAKKAUTTA MUUTAMAN PÄIVÄN PÄÄSTÄ!

L

LOAD (Kuormita): Levon jälkeen kipeytynyttä kehonosaa tulisi alkaa kuormittaa mahdollisimman pian ja pyrkiä jatkamaan normaaleja aktiviteetteja oireiden sietokyvyn mukaan. Jos oireilu on siedettävää liikuttamisen aikana ja sen jälkeen eikä jää pitkäksi ajaksi "päälle", edistää liikuttaminen kudosten paranemista ja kuormituskestävyyttä.

O

OPTIMISM (Optimismi): Psykologiset tekijät, kuten katastrofointi, masennus ja pelko, ovat merkittäviä tekijöitä liikuntavammoissa ja voivat suojelun sijaan olla toipumisen esteinä. Jos emme usko toipumiseen, toimii se usein itseään toteuttavana ennustuksena, pessimismi ennustaa huonompaa tulosta kuntoutumisessa. Kannattaa siis etsiä optimistisen realistista asennetta – se tehostaa toipumista!

V

VASCULARISATION (Verenkierto): Verenkiertoelimistöä kuormittava aerobinen harjoittelu kannattaa aloittaa mahdollisimman pian jo muutaman päivän päästä vammasta. Sopivan harjoittelutavan löytäminen vaatii välillä luovuutta, mutta aerobinen harjoittelu on usein mahdollista toteuttaa muita kehonosia käyttäen. Tämä parantaa verenkiertoa myös vammautuneelle alueelle ja aerobisella harjoittelulla on myös systeemisiä kipua lievittäviä vaikutuksia.

E

EXERCISE (Harjoittelu): Esimerkiksi nilkkavammojen hoidossa ja vammojen uusiutumisen ehkäisyssä harjoittelusta on vahvaa tutkimusnäyttöä. Harjoittelu auttaa liikeratojen, voiman ja asennonhallinnan parantamisessa vamman jälkeen. Kovaa kipua on hyvä välttää harjoittelun aikana ja sen jälkeen, mutta lievän siedettävän kivun ei kannata rajoittaa liikkumiskyvyn palauttamista. Jos sopivia harjoitteita ei tunnu löytyvän ja liikkuminen jää vähiin, kannattaa ottaa yhteyttä liikuntavammojen ammattilaiseen, fysioterapeuttiin!