

NILKKAVAMMAN ENSIAPU



Mikä tilanne?

- Nilkka on selkeässä virheasennossa
- Nilkassa on avomurtuma

Mitä tehdä?

Älä yritä laittaa nilkkaa paikoilleen. Pidä nilkka **liikkumattomana, koholla** ja mahdollisuuksien mukaan **kompressoituna** lisävammojen ehkäisemiseksi. **Soita 112.**

- Nilkka nyrjähtää liikkeessa, sen päälle laskeudutaan huonosti tai siihen tulee kolahdus, *jonka jälkeen nilkan liikuttaminen sattuu, sille varaaminen sattuu ja/tai nilkka turpoaa reilusti.*

Vältä varaamista nilkalle ja suojaa sitä levolla.

Aseta nilkka **kohoasentoon** sydämen tason yläpuolelle.

Anna **kompressiota** eli puristusta vamma-alueelle.

Harkitse kylmän ja Buranan käyttöä, niiden hyödyistä ei ole riittävää näyttöä. Suosi kivunhoidossa Parasetamolia (Panadol).

Toimita loukkaantunut henkilö **päivystykseen** tai ohjaa hänet vakuutuksen kautta **lääkäriin**.

- Nilkka nyrjähtää liikkeessa, sen päälle laskeudutaan huonosti tai siihen tulee kolahdus, *jonka jälkeen nilkkaa pystyy liikuttamaan ja sille varaaminen ei tuota suurempaa kipua*

Vältä nilkan rasitusta ja suojaa sitä kevennetyllä liikkumisella 1-3 päivää.

Pidä nilkkaa mahdollisuuksien mukaan **koholla** ja kevyessä **kompressiossa** eli puristuksessa.

Harkitse kylmän ja Buranan käyttöä, niiden hyödyistä ei ole riittävää näyttöä. Suosi kivunhoidossa Parasetamolia (Panadol).

Jos kipu ei mene ohi tai se pahenee, **hakeudu lääkärin arvioon.**