

POLVIVAMMAN ENSIAPU



Mikä tilanne?

- Polvilumpio on selkeästi pois paikaltaan

Mitä tehdä?

Älä yritä laittaa lumpiota paikoilleen. Pidä jalka **liikkumattomana** ja mahdollisuuksien mukaan **koholla** lisävammojen ehkäisemiseksi. **Soita 112.**

- Polvi vääntyy, kolahtaa tai siitä kuuluu paukahdus tai napsahdus, *jonka jälkeen polven liikuttaminen sattuu, sille varaaminen sattuu ja/tai polvi turpoaa reilusti*

Vältä varaamista jalalle ja suojaa sitä levolla.

Aseta jalka **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**.

- Polvi vääntyy tai kolahtaa, *jonka jälkeen polvea pystyy liikuttamaan ja sille varaaminen ei tuota suurempaa kipua*

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

Pidä jalkaa 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.**