

# RUHJEIDEN JA REVÄHDYSTEN ENSIAPU



## Mikä tilanne?

- Lihaksessa tai jännteessä tuntuu selkeä kuoppa
- Raajan lihasvoima on heikentynyt
- Jos vammautuneelle jalalle ei voi varata painoa tai iskun saanutta kättä ei pysty liikuttamaan
- Jos vammautuneessa raajassa esiintyy puutumista tai pistelyä
- Tapaturman saaneella ilmenee merkittävän kovaa kipua ja/tai turvotusta

## Mitä tehdä?

Pidä vammakohtaa mahdollisuuksien mukaan **koholla** sydämen tason yläpuolella.

Peitä vammakohta mahdollisuuksien mukaan.

Kohdista **kompressiota eli puristusta** vammakohtaan mahdollisuuksien mukaan.

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

Toimita loukkaantunut henkilö **päivystykseen** tai ohjaa ja toimita hänet vakuutuksen kautta **lääkäriin** välittömästi, jos aikoja on saatavilla.

Vammautuneelle alueelle voi asettaa kompressiota esimerkiksi ideaalisidoksella tai sideharsolla. Sidos tulee kierittää vammakohdan päälle tasaisesti ja napakasti, mutta ei puristavasti.



- Puujalka
- Vammautuneelle jalalle voi varata painoa tai vammautunutta kättä voi liikuttaa
- Kipu alkaa menemään itsestään ohi tai laantumaan huomattavasti

**Seuraa** tilannetta ja suosi kivun hoidossa Parasetamolia (Panadol).

**Kuormita** vammautunutta ruumiinosaa kevyesti heti oireiden salliessa esimerkiksi kävelyllä tai käsien pyörittelyllä.

Jos kipu pahenee tai ei väisty, on syytä hakeutua **lääkärin** arvioon.