

Huoltajakansio

| | |
|--|---|
| Yleistä..... | 2 |
| Huoltajan tehtävät..... | 3 |
| Huoltolaukun sisältö | 4 |
| Varustehuolto | 5 |
| Ottelutapahtumien aikainen huolto | 6 |
| Yleisimpien urheilutapaturmien hoito | 7 |

YLEISTÄ

Joukkueen huoltaja on yksi joukkueen johtoryhmän jäsenistä yhdessä joukkueenjohtajan, tilinhoitajan, mahdollisen tiedottajan ja valmentajien kanssa. Joukkueen huoltaja nimitetään joukkueen vanhempainillassa.

Huoltaja ei ole yleismies, juoksupoika tai joukkueen valmentajan apulainen, vaan hänellä on omat tärkeät tehtävänsä, joihin hänellä tulee olla aikaa keskittyä.

Juniorijoukkueissa varsinaisen huoltajan apuna toimivat myös kaikki pelaajien vanhemmat kiertävien huoltajavuorojen mukaisesti. Näin varsinaisen huoltajan ei tarvitse olla mukana kaikissa harjoitus- ja ottelutapahtumissa, vaan vanhemmat huolehtivat huoltajan tehtävistä omalla huoltajavuorollaan.

Huoltajan on tunnettava pääpiirteittäin pesäpallon kilpailulisenssiin liittyvän vakuutuksen ehdot ja toiminta vahinkotapauksessa.

HUOLTAJAN TEHTÄVÄT

Huoltajan tärkeimmät tehtävät on vastata joukkueen varustehankinnoista ja -huollosta sekä peli- ja harjoitustapahtumien aikaisesta ensiavusta.

Varustehuoltoon kuuluu

- joukkueen harjoitusvarusteiden kunnosta ja täydentämisestä huolehtiminen seuran tekemien sopimusten mukaisesti
- joukkueen huoltolaukun varusteiden täydentäminen
- peli- ja edustusasujen tilaukset

Ottelutapahtumien aikainen huolto kattaa

- alkututkimuksen kentällä
- pelitapahtumien tarkkailu - vammaisuus laatu ja aste
- vammaisuus mukainen välitön ensiapu = 3 K:n hoito
- loukkaantuneen siirtäminen kentältä
- juoma- ja energiahuolto

Huoltajan kasvatustehtävät muun joukkueenjohdon mukana sisältää

- urheilullisen ja terveellisen ajattelutavan kehittäminen
- reilun pelin hengen kehittäminen
- ravitsemustietouden kehittäminen
- lihashuolto-osaamisen kehittäminen
- vammojen kotihoidon ohjaaminen

HUOLTOLAUKUN SISÄLTÖ

1. Kylmähoitotarvikkeet
 - Kylmät pussit 3 kpl
 - Kylmäspray 1 plo
 - Minigrip -pusseja
2. Muut ensiaputarvikkeet
 - Erikokoisia ideal-siteitä
 - Steriilejä sidetaitoksia
 - Pumpulia
3. Hiertymä- ja haavanhoitotarvikkeet
 - Rakkolaastareita (Compeed)
 - Haavanpuhdistusainetta 1 plo
 - Spraylaastari 1 plo
 - Erilaisia laastareita
4. Teippaustarvikkeet
 - Urheiluteippiä 3 rll (3 cm Leukoplast tai vastaava)
 - Sakset
5. Lääkkeet
 - Särkyläkkeitä (Panadol, Burana, Ibusal, ym.)
 - Allergialääkkeitä (esim. Zyrtec)
 - Kyytabletit
6. Muut ensiaputarvikkeet:
 - Kuumemittari 1 kpl
7. Muita tarvikkeita:
 - Steriilit hanskat
 - Lämpöpeite
 - piikkarin piikkejä ja pihdit
 - Tyttöjoukkueilla naisten juttuja tarpeen mukaan
8. Pelaajalista sisältäen vanhempien yhteystiedot, pelaajien allergiat ja lääkehoidot, sekä Sportti-ID numero.
9. Lisenssin vakuutusehdot.

VARUSTEHUOLTO

HARJOITUSVARUSTEHANKINNAT

Joukkueella tulee olla käytettävissä seuraavat harjoitusvarusteet

- Merkkikartiot
- palloja
- Laukku harjoitusvarusteille
- Valmentajien pillit
- monipuolisen liikunnan välineet (erilaisia palloja, hyppynaruja.. jne)

Muiden isompien harjoitustarvikkeiden hankinnasta tulee sopia joukkueen johdon kanssa. Joukkueen harjoitusvarusteet hankitaan kulloinkin voimassa olevan seuran ostosopimuksen mukaisesti.

PELI- JA EDUSTUSASUTILAUKSET

Joukkueen huoltaja vastaa joukkueen edustus- ja peliasuhankinnoista. Myös asut hankitaan keskitetysti seuran kulloinkin voimassa olevan ostosopimuksen mukaisesti.

Asujen hankkiminen käynnistyy siitä, että huoltaja sopii kauppiaan kanssa sovituskokojen lainaamisesta. Tämän jälkeen asut voidaan sovittaa esimerkiksi joukkueen harjoitusten yhteydessä. Sovitukseen kannattaa varsinkin nuoremmissa joukkueissa pelaajien lisäksi pyytää myös vanhempia mukaan varmistaman, että oikea koko löytyy. Pelaajille tilattavat pukujen koot tulee kirjata selkeästi ylös, sillä pukuihin on myöhemmin osattava vielä painaa oikeat pelinumerot ja nimet pelaajien tekemien tilausten mukaisesti.

Varsinainen tilaus kirjataan verkkosivujen Materiaalipankista löytyvään tilauslomakkeeseen ja toimitetaan sähköpostitse varustevastaavalle sovittujen tilausajankohtien mukaan. Tilauslomakkeeseen tulee merkitä tarkasti joukkueen nimi ja huoltajan yhteystiedot.

Tilausten saapuessa huoltaja tarkastaa, että toimitetut tuotteet vastaavat tilausta ja toimittaa puvut pelaajille.

OTTELUTAPAHTUMIEN AIKAINEN HUOLTO

JUOMA- JA ENERGIAHUOLTO

Ennen ottelutapahtumaa ja ottelutauon aikana huoltajan huolehtii joukkueen juomahuollosta. Pidempien turnauspäivien aikana huoltaja huolehtii otteluiden välissä syötävistä välipaloista ja muusta energiahuollosta. (ks. ravinto-opas)

ENSIAPU

Pelin aikana huoltajalla ei tule olla muita tehtäviä, vaan hänen on saatava keskittyä ottelun seuraamiseen ja olla valmiina mahdollisten tapaturmien hoitoon. Näin huoltajalla on mahdollisen tapaturman sattuessa heti mielikuva miten vamma on syntynyt ja miten se hoidetaan.

Tapaturman sattuessa ottelunaikainen peruslääkintähuolto kattaa

- ensiavun kentällä ja kentän laidalla.
- jatkohoitoon ohjaamisen.
- kotihoidon ohjeistaminen vanhemmille (KKK).

Useimmat ensiapua vaativat pelitapaturmat ovat erilaisia kolhuja, puhdistusta kaipaavia pintanaarmuja tai nilkan nyrjähtämisä.

YLEISIMPIEN URHEILUTAPATURMIEN HOITO

KYLMÄ-KOHO-KOMPRESSIO

Perushoitona useimmissa kolhuissa ja muissa pehmytkudosvammoissa toimii kolmen K:n menetelmä – Kylmä-Koho-Kompressio.

Vamma-alueelle syntyy aina verenvuotoa, turvotusta ja kipua. Turvotuksen ja verenvuodon määrä riippuu siitä, miten vilkas verenkierto on vamma hetkellä. Urheilusuorituksen aikana sydämen syke on korkea ja verenkierto lihaksissa maksimaalinen. Tällöin myös vamma-alueen turvotus ja verenvuoto voi muodostua voimakkaaksi ilman ensiapua. Kompressioside ja kylmä vähentävät turvotusta ja verenvuotoa vammanalueella. Kylmä lievittää myös kipua. Kohoasento estää veren pakkautumisen vamma-alueelle.

Tärkeää on, että tehdään kaikki kolme toimenpidettä. Oikea ensiapu nopeuttaa parantumista merkittävästi.

Kompressio

Ensitoimenpiteenä on mahdollisimman nopea puristus vamma-alueelle esimerkiksi käsin puristaen, kaulaliinalla tai siteellä.

Sen jälkeen vamma-alueelle laitetaan kompressiosidos esim. ideaaliseksi tai muu hengittävä elastinen side. Sidoksen sisään voi kääriä myös kylmäpussin, jolloin sidoksesta saadaan aikaan myös pitkävaikutteinen kylmähoito.

Kompressiositeen tulee olla napakka, mutta ei liian tiukka, jotta verenkierto ei tyrehdy. Kompressiota on jatkettava useita tunteja.

Kylmä

Myös kylmähoito pitäisi aloittaa mahdollisimman pikaisesti kudosaaurion leviämisen estämiseksi. Ensimmäisenä on helppoa suihkuttaa kylmäspraytä vamman päälle. Sprayn voi suihkuttaa esimerkiksi pelisukan päälle, ei suoraan iholle, jolloin sukka varaa ja säilyttää kylmän paremmin vamma-alueella.

Geelipusseja ei saa laittaa paleltumisvaaran takia suoraan iholle, vaan iho on eristettävä kylmästä esimerkiksi kankaalla.

Lievissä vammoissa kylmähoitoa jatkettava 5-10 minuuttia. Jos vamma-alue on turvoksissa, ei saa jatkaa pelaamista. Kylmähoitoa voi jatkaa n. 20 minuuttia ja toistaa parin tunnin välein. Paras tulos saadaan kun kylmähoitoa jatketaan n. vuorokausi 2-4 tunnin välein.

Talvella hyvä niksi on pitää valmiina Minigrip -pussissa lunta. Kesällä kylmälaukussa voi pitää jääpalapusseja tai geelipusseja.

Koho

Vammautunut kohta tulee kohottaa sydämen yläpuolelle, jolloin vähennetään veren pakkautumista vamma-alueelle.

HAAVOJEN HOITO¹

Haavan puhdistus juoksevan veden alla tai antiseptisellä aineella

Poista irtonainen hiekka ja muu lika huolellisesti. Jos haavaan joutunut likaa ei saada poistetuksi, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin. Älä käytä haavan puhdistukseen pumpulia tai muuta nukkaavaa materiaalia. Nukka jää haavaan ja hidastaa haavan paranemista.

Haavan sulkeminen

Verenvuodon tyrehdyttämiseksi haavaa painetaan puhtaalla taitoksella. Tarvittaessa taitoksia lisätään, vanhoja taitoksia ei kuitenkaan oteta pois. Puristusta voidaan pitää yllä kiertämällä sidos haavapaikan ympäri. Vuodon ollessa niukka tai sen tyrehdyttyä haavan sulkemiseen sopii haavateippi tai riittävän suuri laastari. Jos haava on syvä ja verenvuoto jatkuu, käännytään lääkärin puoleen.

Haavan suojaus

Haavan suojauksella, haavasiteellä tai laastarilla, suojataan vaurioitunut iho mikro-organismeilta, lämpötilan vaihteluilta, kuivumiselta ja likaantumiselta.

Rakot

Rakot ja hiertymät paranevat yleensä itsestään. On tärkeää puhdistaa vamma-alue hyvin, esimerkiksi antiseptisellä puhdistusaineella tai kädenlämpöisen juoksevan veden alla. Rakkoa ei tarvitse puhkaista. Iho rakon päällä suojaa tulehdukselta. Jos rakko puhkeaa, iho puhdistetaan ja suojataan huolellisesti. Suojaamaton iho tulehtuu herkästi. Suojaamiseen sopii erityiset erikoislaastarit ja keinohoit. Jos rakko/ hiertymä on hyvin suuri, suojaamiseen sopii myös puhdas taitos, joka kiinnitetään teipillä tai kiinnityssiteellä. Erikoislaastari ja keinoiho suojaavat ihoa lialta ja bakteereilta pitäen haavan puhtaana. Iho paranee ja uusiutuu laastarin alla.

Viiltohaava

Pienet viiltohaavat, kuten veitsen viiltämä, voidaan hoitaa kotikonstein. Haava puhdistetaan antiseptisellä puhdistusaineella. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla haavaa puhtaalla haavataitoksella, jonka jälkeen haava suljetaan esimerkiksi laastarisuikaleella. Jos haava on syvä ja verenvuoto runsasta tulee kääntyä lääkärin puoleen

Pistohaava (esimerkiksi astuminen naulaan)

Vierasesine esim. naula poistetaan ihosta varoen. Haava puhdistetaan antiseptisellä aineella tai kädenlämpöisen juoksevan veden alla. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla haavaa puhtaalla haavataitoksella. Haava suojataan haavataitoksella. Jos verenvuoto on runsasta, haava on syvä tai haavasta ei saada poistettua kaikkea likaa, tulee ottaa yhteyttä lääkäriin.

Jäykkäkouristus, tetanus, on Clostridium tetani- bakteerin aiheuttama tauti. Clostridium- bakteeria esiintyy kaikkialla maaperässä. Jäykkäkouristus riski on etenkin pisto- ja viiltohaavoissa ja likaisissa haavoissa. Haavan huolellinen puhdistus onkin tärkeä osa ensihoitoa. Jäykkäkouristusrokotteella voidaan ehkäistä tautia. Suomalaiseen rokotusohjelmaan jäykkäkouristusrokote onkin kuulunut jo vuosikymmeniä. Lapset saavat neuvolassa ja koulussa rokotesarjan, jonka jälkeen suositellaan tehosteannoksia 10 vuoden välein.

¹ Kristiina Vuori, farmaseutti, Eero Lehmuskallio, ihotautien- ja työterveyshuollon erikoislääkäri
<http://www.yliopistonapteekki.fi/displayArticle.do?articleId=2296>

Mehiläisen tai ampiaisen pisto

Pistokohdan kivun ja turvotuksen vähentämiseksi voi iholle laittaa kylmäpussin. Kylmää ei tule laittaa suoraan iholle vaan esimerkiksi kiedottuna ohuen kankaan sisään. Suun kautta annosteltavia kortisonitabletteja voi käyttää ohjeen mukaan oireiden helpottamiseksi. Kyypakkaus® ja Käärmepakkaus®.

Anafylaktinen shokki on vakava allerginen reaktio, joka saattaa kehittyä muutamassa minuutissa. Anafylaktisen shokin voi aiheuttaa lääke, ruoka-aine tai hyönteisen pisto. Oireina ovat punakka läikikäs iho, levottomuus, kasvojen ja kaulan turpoaminen, hengitysvaikeudet ja nopea syke. Tällöin on aina otettava yhteyttä lääkäriin.

Naarmu ja ihorikkouma

Pintanaarmut puhdistetaan huolellisesti antiseptisellä haavanpuhdistusaineella tai kädenlämpöisellä juoksevalla vedellä. Haavasta on tärkeää poistaa irtonainen hiekka ja muu lika. Haava suojataan riittävän suurella haavataitoksella. Repeämät ja syvät naarmut kuuluvat lääkärin hoidettavaksi.

Mustelmat, verenpurkaumat

Kolmen K:n hoito; KYLMÄ-KOHO-KOMPRESSIO.

Ruhjevammat

Kuuluvat lääkärin hoidettavaksi.

Puremahaavat

Eläinten ja ihmisten aiheuttamat puremahaavat kuuluvat lääkärin hoidettavaksi niiden bakteeritulehdusvaaran vuoksi. Ensihoitona on haavan puhdistus ja suojaus. Huomio! Jäykkäkouristusrokotus tulee uusia 10 vuoden välein.

LIHASKRAMPPI ELI SUONENVETO²

Lihaskramppi on kivulias, täysin vaaraton ja tavallisesti öisin ilmenevä lihassupistus. Lihaskrampissa lihas supistuu ääriasentoon ja verenkierto heikkenee aiheuttaen hapenpuutteesta johtuvan kivun tunteen. Tarkkaa mekanismia ei kuitenkaan tunneta.

Lihaskramppi voi esiintyä niin silmäkulmassa kuin varpaassakin, mutta tavallisin ja kivuliain se on kuitenkin pohje- ja reisilihaksessa.

Lihaskramppeja voi esiintyä varsinkin rankan urheilusuoritusten jälkeen. Tällöin hikoilun jälkeen elimistössä poistuu lyhyessä ajassa paljon suoloja, magnesiumia ja kalsiumia. Tasapaino palautuu juomalla mehua tai urheilujuomaa.

- Vastaliike auttaa; venytä jännittyneitä lihasta, esimerkiksi pohjelihaskrampissa, ojenna polvea tai koukista nilkkaa.
- Sivele lihakseen voidetta, jossa on tulehduskipulääkettä.
- Hiero kevyesti puserrellen kramppaavaa lihasta.
- Kylmäpakkaus (esim. pakastevihannespusseja) auttaa ensiapuna kivuliaassa krampissa.

Ennaltaehkäise lihaskrampit

- Venyttele lihaksia rasituksen jälkeen
- Juo nesteitä ennen rasitusta

² <http://www.poliklinikka.fi/?page=2652164&id=3027260>

- Hiero lihaksia

LIHASREVÄHDYS, -VENÄHDYS JA NILKAN NYRJÄHDYS^{3,4}

Lihasset revähdys syntyy kun lihasta venytetään äkillisesti tai rasitetaan yli sietokyvyn. Huonokuntoiset lihakset revähtävät helpommin kuin hyväkuntoiset

Nilkan nyrjähdyksessä niveltä ympäröivät nivelsiteet venyvät tai repeytyvät osittain. Nilkan murtumassa puolestaan luu katkeaa joko kokonaan tai osittain tai luu voi pirstoutua pieniksi palasiksi.

Kävellessä sattunut nyrjähdys on harvoin vakava, mutta esimerkiksi hypyn yhteydessä sattunut vääntymisen voi aiheuttaa vaikean nivelsidevamman, joka vaatii lääkärinhoitoa.

Nilkan nyrjähdyksessä oireina ovat turvotus ja kipu. Mikäli turvotus puuttuu kokonaan, on se usein merkki lievästä vammasta. Jos henkilö ei pysty vammautuneella nilkalla varaamaan tai kävelemään, voi se olla merkki murtumasta. Murtuma vaatii aina pikaisen lääkärin hoidon.

Hoitona revähdyksissä, venähdyksissä ja nyrjähdyksissä on "kolmen K:n hoito": kylmähoito, kompressio eli puristus ja kohoasento.

Voit käyttää tarvittaessa kipulääkkeitä, samoin kuin vamman hoitoon tarkoitettuja paikallisvoiteitakin.

Nilkan nyrjähdyksessä nilkka tai jalkaterä voidaan sitoa liima- tai ideaalisiteellä muutaman päivän ajaksi. Täysvaraus on sallittu heti ja niveltä voi kuormittaa kivun sallimissa rajoissa.

Nilkan nyrjähdysten paraneminen voi kestää viikosta useisiin kuukausiin. Nilkan liikeharjoituksia voi tehdä muutamia kertoja päivässä:

- Koukistetaan jalkaterää niin pitkälle kuin mahdollista ja pidetään nilkka tässä asennossa 10 sekuntia.
- Ojennetaan, painetaan jalkaterää niin pitkälle kuin mahdollista ja pidetään tämä asento 10 sekuntia.
- Jännitetään pohjelihasta jaksoittain.

NILKAN TEIPPAUS⁵

Teippausta käytetään vammojen ennaltaehkäisyynä sekä jälkihoitona. Yleisintä teippaus on lihaksiston venähdys- ja revähdyssvammoissa, nivelsidevenähdyksissä ja osittaisissa repeämissä sekä jännevaivoissa.

Teippaus ei korvaa leikkausta tai kipsiä silloin kun vamma vaatii täydellisen levon.

Teippausta ei tule käyttää silloin kun vamma on vakava, esim. täydellinen lihas- tai nivelsiderepeämä, luunmurtuma tai suuri verenpurkauma. Myös ihovauriot ja allergiset reaktiot estävät teippauksen.

³ <http://www.poliklinikka.fi/?page=2652164&id=1819914>

⁴ <http://www.yliopistonapteekki.fi/displayArticle.do?articleId=2128>

⁵ Vastaava fysioterapeutti Seija Salmikivi ja YTHS:n Kunto-oppaan tekijät
<http://www.yths.fi/netcomm/viewarticle.asp?path=8,21,2476,2553&article=2101&index=A&page=1>

Ihon tulee olla ehjä, puhdas ja kuiva. Runsas ihokarvoitus kannattaa poistaa teipattavalta alueelta.

Teippi on poistettava, jos kipu selvästi pahenee, sormien tai varpaiden väri muuttuu valkoiseksi tai sinertäväksi tai esiintyy tunnottomuutta.

1. Tue nilkka 90°:een koukkuasentoon. Laita ensimmäiseksi ankkuriteipit pohkeen ja jalkapöydän ympärille. Pyri laittamaan teipit mahdollisimman hyvin siten, että teippeihin ei jää hiertymiä aiheuttavia ryppyjä. Ihon suojaksi voidaan laittaa tarvittaessa ohut alusteippi (vaahtomuovia)



2. Kiinnitä ankkureihin pitkittäiset ja poikittaiset teipit, 3-4 kpl. Laita pitkittäiset teipit ensin kantapään alle ja kiristä ne sen jälkeen yläankkuriin molemmin puolin.



3. Teippaa 'lukko' aloittaen nilkan sisäpuolelta yläankkurista. Kierrä teippi nilkan edestä, jalkapohjan alle, kantapään takaa yläankkuriin.



4. Teippaa 'lukko' aloittaen nilkan ulkopuolelta yläankkurista. Kierrä teippi nilkan takaa, kantapään yli, jalkapohjan alle, nilkan yli yläankkuriin.



5. Kierrä teippi nilkan sisäsivulta jalkapohjan ali ja nilkan ympäri.



6. Teippaa jalka umpeen ja kiinnitä teippien päät ankkureilla.



7. Kokeile teippauksen kireys pystyasennossa esim. kyykistymällä. Jos teippaus tuntuu liian kireältä voi sitä avata hieman leikkaamalla pienen halkion teippaukseen pohkeen taakse ja/tai varpaiden taakse jalkapohjaan.

