

Symtom och åtgärd vid vanliga skador

Nedkylning

Kraftig nedkylning med kroppstemperatur under 35 grader, så kallad hypotermi, kan vara ett väldigt farligt tillstånd. När kroppstemperaturen sjunker under 35 grader hotas temperaturregleringen och alla kroppens organsystem påverkas. Vid 33 grader försvinner också den viktiga huttringsförmågan. Tänk på att **barn förlorar värmen snabbare än vuxna!**

Symtom: Symtom på hypotermi inträffar redan vid 35-36 grader. Först märks hunger, illamående, tystnad, trötthet, dåligt humör, försämrad koordinationsförmåga och förvirring. Därefter kommer ofta oro och apati som kan övergå i hallucinationer. Medvetandet sjunker och de flesta blir mer eller mindre medvetlösa när kroppstemperaturen är 30 grader.

Åtgärd:

36-32 grader: Se till att personen kommer i lä, rör på sig, får torra kläder och kommer inomhus, så brukar kroppen hantera nedkylningen. Det är bra att ge varm och söt dryck. Man ska inte lämna en nedkyld människa ensam!

32-24 grader: Ring genast **112**. I väntan på hjälp ska man vara mycket försiktig och hantera person i horisontellt läge. Men isolera från vind, väta och markkyla och ta försiktigt av blöta kläder och tillför extern värme. Kontrollera medvetande och andning, andningen kan vara mycket långsam och pulsen svag. Kontrollera puls i upp till en minut. Om det saknas andning och/eller puls eller om du är osäker, starta då hjärt-lungräddning med omväxlande 30 kompressioner och 2 inblåsningar utan avbrott i väntan på ambulans.

Hjärnskakning

Mildare hjärnskakning hos barn kan vara svårt att diagnostisera då de har svårare att förstå om de är förvirrade och reflekterar inte över om de t ex inte är hungriga. Det är därför viktigt att hålla uppsikt över barn som fått slag mot huvudet och se om de har symtom för hjärnskakning.

Symtom: Yrsel, balansrubning, lätt minnesförlust, illamående, huvudvärk, trötthet, förvirring, dubbelseende och ljudkänslighet.

Åtgärd: Vila under uppsikt! Men den skadade ska **inte sova** direkt efter olyckan, även om den känner sig trött. Är det en mild hjärnskakning, de direkta symtomen har försvunnit och olyckan inte inträffade precis innan man ska gå och lägga sig, är det okej att sova. Om man är osäker kan man väcka barnet varje timme under natten för att försäkra sig om att den klarar av att vakna och att allt är okej.

Ring vårdguiden (1177) för hjälp.

Alla som i samband med skullskada har varit bevittnat avsvimmad, har minnesförlust eller uppvisar andra neurologiska symtom ska alltid **till läkare!**

Stukning

En stukning eller vrickning betyder att du skadat vävnaderna runt leden. Ibland kan du också få en blödning i ett närliggande muskelfäste. Blödningen kan göra att det stukade stället blir svullet.

Ibland är det svårt att skilja en stukning från en fraktur utan röntgenundersökning. Vid osäkerhet om fraktur behandlas det därför som fraktur tills motsatsen är bevisad! Den skadade ska då till läkare för undersökning och röntgen.

Symtom: Det är ont att stödja på kroppsdelen, den svullnar ofta upp och huden kring det skadade området blåfärgas inom ett dygn.

Åtgärd: Håll den skadade kroppsdelen i högläge (alltså högre än hjärtat) för att minska blodflödet och därmed dämpa svullnaden.

Linda också leden för att minska blödningen. Börja med att linda hårt i 15 minuter genom att spänna lindan maximalt i varje varv. Om personen får domningar är det dock för hårt och lindan måste då lossas. Börja alltid linda nerifrån och upp!

Det kan vara skönt att lägga en påse med is mellan lagren på den elastiska bindan, men kom ihåg att inte lägga ispåsen i direkt kontakt med huden.

Linda om förbandet efter 15 minuter så att det inte längre sitter lika hårt runt kroppsdelen men så att det ändå fungerar som ett stödförband. Använd förbandet så länge skadan känns svullen och gör ont.

Benbrott

Ibland är det svårt att skilja en stukning från en fraktur utan röntgenundersökning. Vid osäkerhet om fraktur behandlas det därför som fraktur tills motsatsen är bevisad! Den skadade ska då till läkare för undersökning och röntgen.

Frakturer kan vara öppna (öppet sår) eller slutna. I benbrottet kan blodkärl och nerver komma i kläm och/eller slitas av helt. En del frakturer (t ex lårbensbrott) kan ge stora blödningar, vilket i sin tur kan leda till cirkulationssvikt.

Symtom: smärta (framförallt vid rörelse), eventuell felställning, svullnad, rörelseinskränkning samt blåfärgning av huden inom ett dygn.

Åtgärd: **Fixera alltid** benbrottet innan förflyttning! Detta för att minska risken för försämrat läge på frakturen, ökad skada på omgivande mjukdelar, ökad blödning, ökad smärta för den skadade och senare systemkomplikationer.

Vid behov ska frakturen reponeras (läggas till rätta) innan den fixeras.

En misstänkt fraktur ska innan transport fixeras över två leder, leden ovanför respektive nedanför skadan. Öppna frakturer täcks med förband och behandlas i övrigt som slutna.

Försök alltid lägga den skadade kroppsdelen i ett så smärtfritt läge som möjligt och gärna i ett högt läge.