

## Nilkan venähdysvamman HOITO-OHJEET

### Hoidon tavoitteena on:

- Vähentää kipua ja turvotusta
- Luoda hyvät lähtökohdat kuntoutukselle

Suosittellemme jatkamaan hoitoa vähintään 48 tuntia vamman jälkeen.

**SOK<sub>4</sub>** sisältää perusteet äkillisten vammojen hoidolle, mutta sitä tulee aina soveltaa vammapaikan ja vamman tyyppin mukaisesti. Jos epäilet vakavaa vammaa, hakeudu välittömästi päivystykseen.

### Suojaaminen

Vamman tapahduttua urheilijan tulisi keskeyttää urheilu, jotta lisävammoilta vältyttäisiin. Tämä on erityisen tärkeää etenkin ensimmäisten 48 tunnin aikana vamman syntymisestä.

### Optimaalinen Kuormitus

Urheilijan ei tulisi jatkaa urheilua nilkan venähdysvamman jälkeen. Nilkkaan ja jalkaan kohdistuvan kuormituksen tulisi olla vähäistä ensimmäisten 24 tunnin aikana. Tavoitteena on kuitenkin palata normaaliin liikkumiseen vamman rajoissa mahdollisimman nopeasti.

### Kylmä

Kylmän käytön tavoitteena on vähentää kipua. Käytä kylmää 20 minuuttia kerrallaan, joka toinen tunti 1-2 päivän ajan. Usein paras vaihtoehto on muovipussi, johon on murskattu jäätä ja hieman vettä. Laita kostea pyyhe kylmäpussin ja ihon väliin.

### Kompressio

Kompression tavoitteena on turvotuksen vähentäminen. Aseta puristusside nilkan ja jalan ympärille. Painetta on mahdollista lisätä muun muassa asettamalla vaahtomuovin palat nilkan molemmin puolin. Käytä elastista sidettä, joka pitäisi asettaa niin tiukasti kuin mahdollista ilman, että verenkierto häiriintyy. Puristussiteen käyttöä tulisi jatkaa ensimmäisten 2-3 päivän ajan.

### Kohoasento

Turvotusta voidaan vähentää yhä edelleen pitämällä jalkaa kohoasennossa mieluiten sydämen tason yläpuolella. Tämä on erityisen tärkeää parin ensimmäisen tunnin aikana, mutta on hyvä pitää jalkaa kohoasennossa mahdollisimman paljon ensimmäisten 24 tunnin aikana. Muista, että kompressiota tulisi pitää kellon ympäri, jotta sisäinen verenvuoto voitaisiin minimoida.

### Jatkohoito ja kuntoutus

Jos et kykene varaamaan jalalle painoa ja/tai nilkassa on voimakasta kipua sekä turvotusta, varaa aika lääkäriin. Muista huolehtia jalan kuntoutuksesta. Kuntoutus nopeuttaa urheiluun paluuta ja pienentää uudelleen vammautumiseriskä.