

# Urheiluvamman ensiapu ja hoito

☮ PEACE & LOVE ❤️

## ☮ AKUUTISSA VAIHEESSA



(Protect) **Suojele**  
– Vältä varausta tai rajoita liikettä.



(Elevate) **Kohota**  
– Nosta sydämen yläpuolelle.



(Avoid anti-inflammatory modalities)  
**Vältä estämästä tulehdusprosessia**  
– Tulehduskipulääkkeet ja kylmähoito voivat haitata paranemista.



(Compress) **Kompressoi**  
– Mekaaninen puristus vähentää turvotusta ja verenvuotoa.



(Educate) **Ohjeista**  
– Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

## ❤️ AKUUTIN VAIHEEN JÄLKEEN



(Load) **Kuormita**  
– Kuormitus heti oireiden salliessa.



(Optimism) **Ole optimistinen**  
– Myönteinen asenne edistää paranemista.



(Vascularisation)  
**Tue uudisverisuonituksen muodostumista**  
– Aerobinen harjoittelu ja mobilisaatio parantavat toimintakykyä.



(Exercise)  
**Terapeuttinen harjoittelu**  
– Aloita terapeuttinen ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu aikaisin.