

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.