

## Handlingsplan vid akuta skador

Inom friidrott är de två mest förekommande skadorna för akut omhändertagande – fotledsstukningar och bristningar i muskeln på lårets baksida. Vid den här typen av skador är det viktigt att agera snabbt för att minska konsekvenser som blödning och svullnad i det skadade området. Ett snabbt omhändertagande gör att rehabilitering av skadan kommer igång tidigare och att idrottaren är snabbare tillbaka i träning.



**Ett akut omhändertagande av skador inom idrott följer PRICE som står för följande:**

**P**rotect – skydda det skadade området så att skadan inte blir värre

**R**est – vila för att minimera blodcirkulation och fortsatt blödning

**I**ce – kyla för smärtlindring (ispåse för att ge tryck!)

**C**ompress – tryck för att stoppa blödning! Med ex linda, pelott. Detta är det viktigaste att göra direkt!

**E**levate – högläge (om möjligt) av skadad kroppsdel för att minska blödning.

---

*En skadad vävnad behöver avlasta, exempelvis med kryckor, och ha fortsatt tryck i mellan 48–72 timmar efter skadetillfället. Detta för att inte riskera att förvärra skadan.*

---

På senare år har en variant på PRICE, som förkortas **POLICE**, börjat introduceras för att betona vikten av att börja med lättare aktivitet tidigt.

**P**rotection – skydd, enligt tidigare beskrivet.

**O**ptimal **L**oading – efter några dagars vila kan du, i samråd med behandlande terapeut, börja arbeta med enklare övningar för rörlighet, lättare övningar för att rekrytera muskler etc.

**I**ce – kyla för smärtlindring.

**C**ompression – tryck för att stoppa blödning.

**E**levation – högläge.