

SJUKVÅRDSKOMPENDIUM
EGENVÅRD
PÅ LÄGER



Nykterhetsrörelsens
Scoutförbund

Innehåll

Många av de saker som kan hända på ett läger kan man ofta själv avhjälpa på byn tillsammans med andra ledare medan andra saker behöver en mer professionell hjälp.

I detta lilla kompendium kommer vi att ge er hjälp med de saker som ni kan avhjälpa själva, men känner ni er osäkra så finns det sjukvårdskunnig personal på lägret som gärna hjälper till.

Skulle det hända något allvarigare som behöver akut hjälp så går ni till INFO som kommer att kontakta en sjuksköterska.

Uppgifterna i detta kompendium är bland annat tagna från:

- Egenvård på läger, Effekt 2014
- Egenvård på läger, Scout 2001
- Egenvårdsguiden – Praktiska råd från Sjukvårdsrådgivningen.se och Region Skåne
- Team HLR, www.teamhlr.com
- ABC för egenvård på läger, 10 PåÄng

Vi ville inte uppfinna hjulet två gånger så vi har gjort det så enkelt som möjligt för oss. Informationen här i är i mångt och mycket kopierad från de källor som vi uppgett ovan.

Hoppas vi inte ses för ofta!

/Sjukvården

Vid livshotande tillstånd ring alltid 112

Innehåll

Innehåll	2
Första hjälpen	4
Bett och stick	5
Fästingar	5
Getingar och bin	5
Huggormsbett	7
Brännskador	8
Eld	8
Solen	8
Förkylning	9
Feber	9
Heshet	9
Hosta	9
Ont i halsen	10
Snuva och nästäppa	10
Sår	11
Munsår	11
Skavsår	11
Skärsår	11
Magen	13
Hård i magen	13
Diarré	13
Huvud	14
Huvudvärk	14
Uttorkning	14
Hjärnskakning	14
Ögonskada	15
Tandskador	15
Näsblod	16
Sätta i halsen	17
Stukning & Klämskada	18
Stukning	18
Klämskada	18

Första hjälpen

En snabb genomgång av första hjälpen!

Om du kommer först till en olycksplats kolla först omkring dig så att inte du utsätter dig och de runt omkring för fara när du ska hjälpa till = **Livsfarligt läge**

När allt är OK så sätter man igång med att enligt A-E på alla!

A - luftväg

B - andning

C - cirkulation

D - medvetandegrad

E - omgivande miljö

Om ett barn inte andas när du kontrollerar andningen så ge fem (5) andetag direkt!
Kontrollera sedan puls!

Om man måste göra HLR (Hjärt-Lung-Räddning) så är det:

- 30 tryck på bröstet
- 2 blås med mun mot mun-metoden

Detta håller man på med tills man känner en puls eller tills sjukvårdspersonal tar över!

Om en person har en puls och andas så läggs han/hon i SSL = Stabilt sidoläge

Om du tycker att det känns otäckt att ge mun mot mun-metoden kan man använda ett tygstycke emellan dina och den andres läppar! Man kan använda sin tröja, sin scarfs eller den sjukas tröja.

Bett och stick

Bett eller stick av mygg, geting, bi, broms mm är i regel ofarliga. De ger klåda, rodnad, svullnad och ömhet som försvinner efter någon eller några dagar. Undvik att riva på bettet eftersom det lätt kan bli infekterat.

Fästingar

Fästingar trivs bra i fuktiga marker med tät vegetation eller i högt gräs. Ett bra sätt att undvika fästingbett är att ha långärmad skjorta/tröja och långbyxor med byxbenen innanför strumporna eller nedstoppade i stövelskaften.

Ta till vana att undersöka kroppen noggrant för att se om någon liten fästing har fäst sig vid dig! Precis som badkompisar så kan man ha fästing-kompisar som varje dag kollar varandras ryggar, hår och bakom öronen!

En fästing bör tas bort så fort som möjligt. Lättast är om man använder en fästingborttagare eller en pincett.

1. Ta ett ordentligt tag om fästingen, så nära huden som möjligt.
2. Drag fästingen rakt ut! (Ingen vridning!)
3. Om rester av fästingens käkparti råkar bli kvar är det ingen fara! Kroppen stöter själv bort det!
4. Tvätta bettstället med tvål och vatten

Använd inget smör eller olja på fästingen! Fästingen kan släppa ut mer infekterat material i blodet om man kväver den med fett! Det är vanligt att man redan samma dag som man blivit fästingbiten får en kortvarig mindre rodnad runt bettet som går över av sig själv.

Om man efter någon vecka har en rodnad som ofta är ringformad och som blir större och större, ska man kontakta vårdcentralen. Kontrollera runt bettet under minst fyra veckor.

Getingar och bin

Om man har fått ett stick av ett bi eller geting så märks det genom att huden rodnar och svullnar. Det brukar även svida och klia. Första dygnet efter sticket kan svullnaden tillta och värken kan stråla ut från stickstället.

Sticket är oftast ofarligt och om man inte mår dåligt för övrigt kan man vänta och se om det går över. Endast ett fåtal människor får svårare allergiska reaktioner efter geting- eller bistick. Om man blir stungen av en geting eller bi så är det bra att försöka få bort gadden så fort som möjligt om den sitter kvar i huden. Den kan fortsätta att pumpa in gift i flera minuter efter sticket även om insekten är borta.

Använd en pincett, nål eller nagel. Tvätta stickområdet med tvål och vatten och sätt på ett plåster.

Smärtan kan man lindra med kallt vatten, Alsolsprit och kylbalsam. Om det inte fungerar så kan man försöka med Xylocainsalva eller hydrokortisonkräm.

Man kan behöva kontakta sjukvården om:

- man får stick i munnen och/eller på tungan
- man får många stick samtidigt speciellt på halsen och/eller i ansiktet
- man är allergisk mot stick

Reaktioner på om man är allergisk mot bi- eller getingstick är:

- illamående
- yrsel
- blekhet
- nässelutslag
- kraftig svullnad
- hosta
- hjärtklappning
- svårt att andas

**Känner ni er det minsta osäkra vid
getingstick så kontakta sjukvårdsgruppen!**

Huggormsbett

**Blir någon biten av en huggorm
skall man alltid uppsöka läkare!!**

Huggormsbett gör oftast ont och visar sig för det mesta som två små hål eller prickar bredvid varandra på huden. Det är vanligt att det runt bittet uppstår en blåaktig missfärgning och svullnad som kan sprida sig längs den drabbade kroppsdel.

Den som har blivit biten av huggormen skall ligga så stilla som möjligt! Håll gärna den bitna kroppsdel högt!

Man skall inte stänga blodflödet till den skadade kroppsdel, inte heller skära i närheten av bittet och inte heller som cowboysarna, suga ur giftet!!

Inte alla bett behöver ambulanstransport men vissa tecken på att man kan behöva vård medelbart kan vara:

- svårt illamående
- kräkningar
- magsmärtor
- diarré
- kallsvettning
- hjärtklappning
- yrsel
- andningsbesvär
- kraftig blekhet

Man kan också få liknande reaktioner, till exempel hjärtklappning och kallsvettningar, av att man blivit rädd och orolig. Men dessa reaktioner går oftast över snabbt.

Brännskador

Eld

Eld är något som vi har runt oss ofta när vi är ute på hajk och läger. Det gäller att vara vaksam och ha vatten framme om olyckan skulle hälsa på.

Att tänka på när man har någon som har bränt sig:

- Alla brännskador bör kylas av i svalt vatten (18-20 grader) i 5-10 minuter.
- Om det har brunnit i någons kläder, försök inte att dra av fastbrända kläder eller föremål
- Brännskador bli lätt infekterade. Tvätta med rent vatten!
- Ta inte bort hud från brännskadan, den är ”steriliserad” av värmen
- Stick inte hål på blåsor
- Lägg ett luftigt förband med sterila kompresser och elastisk binda eller tubförband
- och låt förbandet sitta i 4-5 dagar så att såret får vila.

När behöver man söka läkarhjälp?

- Om brännskadan är större än den brända personens handflata
- Om brännskadan är i ansiktet
- Om brännskadan är på halsen
- Om brännskadan är vid underlivet
- Om brännskadan är på fötterna och det är svårt att röra dem
- Om brännskadan är på händerna och det är svårt att röra dem
- Om brännskadan är svår (huden är grå-blek och saknar känsl)

Solen

Människor tål solen olika. Det beror på dels hudtyp, dvs förmågan att bilda pigment, dels på hur van huden är vid sol.

Använd alltid solskyddsmedel som skyddar mot både UVA- och UVB-strålar och börja smörja in med en solkräm med hög skyddsfaktor. Sätt på solkrämen en stund före solning och upprepa efter varje bad/dusch eller riklig svettning!

Kläder är ett jättebra solskydd och öron och näsa skyddas effektivt av en hatt eller keps. Har man t-shirt kan nacken lätt bli solbränd, använd din halsduk till t-shirten så får man ett bra skydd.

Solsveda är en lindrig brännskada. Huden blir röd, varm och svider. I värsta fall så blidas brännblåsor! Lindra besvären genom att kyla ner huden med kallt vatten, kylbalsam, Aloe-vera gel eller någon annan fettfri gel.

Vissa kan få soleksem och det visas sig genom att man får små knottriga kliande utslag som fjällar efter några dagar. Soleksem går ofta över på ett par dagar om man undviker solen. Man kan få lindring med kylbalsam, som torkar ut eksemet och kyler ner det. Om inte besvären går över på ett par dagar så ta en tripp till Sjukstugan så att någon där får titta till det.

Förkylning

Förkylning är en infektion i näsan, halsen eller svalget, dvs de övre luftvägarna. Orsaken är nästan alltid ett virus. Det finns ett hundratal olika förkylningsvirus, det är därför man inte blir immun mot förkylningar. Antibiotika (t ex penicillin) verkar inte på virus och hjälper alltså inte vid förkylningar!

Det tar mellan en halv och tre dagar från det att man blivit smittad tills man får symptom.

De vanligaste symptomen är: ont i halsen, hosta, feber, snuva, huvudvärk. Ibland kan man få ont i öronen eller i bihålorna och då är det bra att gå till sjukstugan!

Feber

Feber är ingen sjukdom utan ett symptom på sjukdom. Den normala kroppstemperaturen är olika hos olika personer men hos en och samma person är temperaturen mycket konstant från dag till dag.

Normal morgontemperatur, mätt i munnen, är för män 35,8 – 37,0°C och för kvinnor 35,6–37,2° C. Kvällstemperaturen är i regel 0,5° C högre än morgontemperaturen.

Om man har feber skall man:

- Undvika att anstränga sig, men orkar man vara uppe ur sängen är det ok
- Undvika varma kläder/sängkläder
- Dricka mycket, det är viktigt vid feber

Vill man ta en febernedsättande tablett så bör man ta de som innehåller paracetamol, typ Alvedon och Panodil.

Om man har mycket hög feber, över 39°C, feber som inte försvinner på tre dagar eller om man känner sig påverkad av febern bör man ta kontakt med sjukstugan.

Heshet

Heshet kan bero på att stämbanden är inflammerade och inte fungerar normalt. Ibland kan rösten försvinna helt under en kort tid.

Heshet kan orsakas av en virusinfektion men också av att man använt rösten fel, t ex att man skrikit och sjungit för mycket.

När man är hes är det bra att:

- Vila stämbanden. Undvik att prata, viska eller harkla sig
- Dricka varm dryck. Det lindrar både rethosta och irriterade stämband

Hosta

Hosta är kroppens naturliga sätt att göra sig av med slem, främmande partiklar eller irriterande ämnen. Hosta är en reflex som utlöses av irritation i svalget eller luftvägarna. Drick mycket, det kan ge lindring vid irritation i svalget eller luftvägarna. Men om du har rethosta kan du dessutom använda någon hostdämpande medicin. Den dämpar själva hostreflexen och gör att du hostar mindre.

Ont i halsen

Halsont är ett vanligt symptom vid förkylning. Svalget och ibland halsmandlarna (tonsillerna) blir röda och inflammerade. Det kan göra ont att svälja och hosta.

Det finns inga receptfria mediciner som botar halsont. Hals- och värktabletter har ingen effekt på infektionen men kan, liksom dryck, ge en viss lindring för stunden.

Halsont utan förkylningssymptom kan vara halsfluss och det är en bakterieinfektion som kan botas med penicillin. Ofta har man mycket hög feber. Då är det dags att uppsöka sjukstugan!

Snuva och nästäppa

Orsaken till snuva och nästäppa är en inflammation i näsans slemhinna eller en allergi.

Vad som kan underlätta vid nästäppa och snuva är att:

- Sova med huvudet och överkroppen högt
- Snyta sig i mjukt papper som inte irriterar huden runt näsan
- Receptfria näsdroppar. Dessa får ej tas i mer än 10 dagar i sträck!

Sår

Här kommer vi att ta upp de vanligaste versionerna av sår.

Munsår

Blåsor på och runt läpparna orsakas ofta av en infektion med herpesvirus.

Herpesvirus kan finnas vilande i våra kroppar under en lång tid utan att ge oss några besvär. Förkylning, mens, överansträngning eller kraftig solbestralning kan utlösa infektionen

Munsåret börjar med stickningar och klåda och fortsätter med rodnad, svullnad och knottor som övergår i blåsor. Blåsorna går ofta sönder och ger sår. Efter en vecka brukar såren läka.

Låt sår och blåsor vara ifred, de smittar!

Stadiet av rodnad, svullnad och knottor är mest smittsamt. Undvik att pussas och använd inte någon annans handduk.

Om man inte har speciell munsårssalva med sig kan man använda zinkpasta, alsolsprit eller apotekets ”salva vid munsår”.

Munsår med gult var i kan vara Svinkoppor (Impitigo) och det är mycket smittsamt. Gå upp till sjukstugan för rådgivning

Skavsår

Ett bra sätt att förebygga skoskav är att försöka hålla fötterna rena och torra, det är viktigt att byta strumpor ofta. Ett bra sätt att skydda fötterna är att tejpa utsatta ställen med häfta. OBS! Man skall inte använda vanligt plåster.

Andra tips är:

- Se till att inte strumporna ligger i veck
- Dubbla strumpor kan vara bra att ha
- Lufta fötterna så ofta du kan
- Ta inte hål på blåsor i onödan, de skyddar mot infektion
- Är blåsan stor och öm så stick försiktigt med en ren nål i blåsan och töm ur vätskan. Sätt på ett plåster
- Använd skavsårsplattor – läs instruktionen på paketet

Skärsår

Bra tips vid skärsår är att:

- låta det blöda en stund för blodet rensar såret.
- spola sedan med kallt vatten
- för ihop sårkanterna med särtejp eller plåster så läker skadan i regel snabbt

Är det ett stort skärsår bör en läkare titta på det inom några timmar.

Sticksår

Om man trampat på en spik eller fått en sticka i fingret bör man rengöra såret noga. Se till att inget blir kvar längst in som kan ge infektioner.

Stoppa eventuell blödning med tryck och när det slutat att blöda tvättas såret noga och sätt därefter ett plåster på såret.

Djupa sticksår särskilt i huvudet, på händer och fötter måste alltid behandlas av sjukvårdskunnig person.

Samma sak om man sticker sig på föremål som legat i jorden, eftersom det då finns risk för infektion, typ stelkrampsinfektion

Magen

Magen kan ställa till med en massa problem när man är på läger. Magen säger ifrån när man känner sig lite stressad.

Det är mycket nytt när man är på läger, man är borta från sina föräldrar, maten är konstig och toaletterna ser inte ut som vanligt!

Det är rätt bra om man förbereder scouterna på att det är ”Baja-Maja” som gäller på läger. Det är många barn idag som aldrig har gått på ett utedass eller ens har kissat i skogen!

Följ gärna med de yngsta scouterna när de kommer och visa hur det fungerar och ser ut på en ”Baja-Maja”!

Hård i magen

Tillfällig trög mage kan alla råka ut för vid t ex miljöombyte så som läger!

Det är jätteviktigt att man dricker mycket och att man äter frukt, grönsaker och grovt bröd!

Det är också viktigt att man får ta sig tid till att sitta på toaletten i fred! Om man vet att någon har problem med magen, ställ upp som ”toavakt” så att den som behöver gå på toa inte känner sig stressad av att någon hela tiden rycker i dörren.

Om besvären är svåra och långvariga så är det sjukstugan som gäller för råd och hjälp!

Diarré

Diarré eller lös i magen kan röra sig om en virusinfektion i tarmen som kan vara mycket smittsam!

Smittämnet finns i avföringen och sjukdomen kan överföras till andra genom att smittämnet kommer ner i magen och tarmarna via det vi äter.

Smittan kan förhindras genom enkla hygieniska åtgärder:

- Tvätta händerna noga efter varje toalettbesök
- Tvätta händerna noga före varje måltid
- Använd tvål och vatten och/eller alcosprit ofta
- Rengör mellan fingrarna och under naglarna

Om någon har fått diarré så är det JÄTTEVIKTIGT att prata med en ledare eller någon i sjukstugan!

Huvud

Huvudvärk

Det finns många orsaker till huvudvärk på läger men den vanligaste orsaken är att man druckit för lite!

När man är ute i sol och vind och håller på med aktiviteter så förlorar man en massa vätska och detta måste ersättas för att man inte skall få huvudvärk. Du bör dricka mer än 1 liter om dagen om du har ett stillasittande arbete... Hur mycket behöver då en scout på läger dricka? Se stycket om uttorkning här under.

Trötthet och ansträngning är andra vanliga orsaker till huvudvärk på läger.

Det är viktigt att man talar om för någon om huvudvärken inte försvinner trots vätska, vila och värktabletter.

Uttorkning

För att avhjälpa uttorkning kan man köpa brustabletter på apoteket som heter Absorb. Dessa finns i olika smaker och de löser man upp i vatten och dricker. Dessa återställer vätske- och saltbalansen i kroppen.

Man kan även blanda egen socker-saltlösning:

- 1 liter vatten
- 1 knapp tesked salt
- 6 teskedar druvsocker eller 8 teskedar vanligt socker
- Smaksätt gärna med citron eller apelsin

Hjärnskakning

Om någon har fallit och slagit i huvudet är det två saker som man måste tänka på.

1) Har personen varit avsvimmad?

Om en person har svimmat av när de slog i huvudet skall man åka till akutmottagningen. Personen skall läggas in och observeras i 12 –18 timmar. Om man inte vet om personen har varit medvetslös eller inte, så utgår man från att personen har varit medvetslös!

2) Har personen inte varit avsvimmad?

Om personen inte har svimmat men är trött efter skadetillfället så är det tillåtet att sova en stund! Det är bra att väcka personen med 30 minuters mellanrum för att kontrollera att allt är helt OK.

Om personen inte har varit avsvimmad men någon eller några av dessa kriterier uppfylls skall man åka till akuten!

- Personen är oklar och svarar inte klart på frågor
Fråga vad personen heter, var den är någonstans, vilken dag det är. Kan personen inte svara klart på dessa frågor skall man åka in för observation!
- Personen får kraftig huvudvärk
Om den som slagit sig får en mycket kraftig huvudvärk eller en värk som ökar hela

tiden skall man in för observation. OBS! Ge ej värktablett!!

- Personen kräks mycket
Att man kräks och mår illa efter att man slagit i huvudet är ingen fara men om kräkningarna blir många är det dags att åka till akuten
- Om personen är blödarsjuk eller äter blodförtunnande medicin
- Om personen druckit alkohol eller använt droger
- Om du som ledare känner dig orolig

Ögonskada

Det är många saker som man kan få i ögonen när man är på läger. Det är pinnar, bollar, grenar, stenar, kompisens armbåge...

Om man misstänker en ögonskada, och det bör man göra om man fått en pinne, sten, boll eller slag i ögat, skall man kontakta sjukstugan som i sin tur kommer att kontakta närmaste ögonklinik. Ögonmottagningen vill titta på alla misstänkta ögonskador även om skadan inte uppvisar någon symptom!

Om man har fått skröp i ögat sp kan man skölja ögat med kroppstempererat vatten eller en ögonsköljningsflaska. Om man misstänker att något fastnat i ögat så som en flisa av trä eller metall kontaktas sjukstugan.

Om en person fått kemikalier i öga så är det viktigt att:

- Skölja ögat omedelbart med vatten eller ögonskölj
- Ringa ambulans för att kunna fortsätta sköljning under transport till sjukhus
- Fortsätt att skölja ögat tills ambulanspersonal tar över!

Tandskador

Vi människor har ju två uppsättningar tänder beroende på hur gamla vi är...Först har vi mjölk-tänder och om man skadar en **mjölktand** så är det ofta inget problem. Men som allt annat så finns det undantag här också.

Om man slår tanden uppåt så att den blir intryckt i tandköttet bör man uppsöka tandläkare för att undersöka att de underliggande permanenta tänderna inte har blivit skadade.

Kontakta sjukstugan så hjälper de er med att kontakta en tandläkare.

Permanent tänder är det lite annorlunda med.

Utslagen tand

Om man har slagit ut en permanent tand bör man ha tanden kvar i munnen till dess man varit hos tandläkaren.

Om personen är liten och risken att svälja tanden är stor eller om personen i fråga är medvetlös kan man förvara tanden i ett glas mjölk eller i natriumklorid.

Man kan också försöka att sätta tillbaka tanden i sitt hål. Om tanden är smutsig kan den snabbt

sköljas av i vatten innan man sätter tillbaka tanden. En tripp till en tandläkare är att rekommendera!

Det viktigaste som gäller en utslagen permanent tand är att tandroten hela tiden hålls fuktig och det görs bäst i munnen!

Ibland är det svårt att ha utslagna tänder i munnen för det finns ju alltid en risk att man råkar svälja dem. Då kan man be den som slagit ut sin tand att spotta i ett glas eller i en engångshandske och så lägger man tanden i spottet så blir det som om tanden ligger i munnen tills man kommer in till en tandläkare.

Förflyttning av tand

Om man får ett slag mot en tand så att den flyttar på sig och man får en blödning i tandkötet och ömhet i tanden skall man uppsöka tandläkare. Under tiden skall man undvika att tugga på hårda saker

En flisa borta från en tand

Är det bara en liten flis av tanden som slagits ur kan man avvakta med att gå till tandläkaren tills man kommer hem. Har man ont i tanden bör man tala med någon i sjukstugan som kan bedöma om det behövs ses över av en tandläkare.

En flisa eller en avslagen tand växer inte fast igen!

Näsblod

En del personer får väldigt ofta näsblod och andra har de aldrig. Det är inte ovanligt att få näsblod när man är väldigt trött.

Näsblod är i princip aldrig farligt. Det kan vara jobbigt med näsblod men om man bara tar det lugnt så brukar det vara över på någon minut.

Vad man kan tänka på är att:

- Sitta upp (gärna på ett lugnt och svalt ställe)
- Luta huvudet **framåt**
- Klämma ihop näsborrarna i fem minuter. Töm sedan ut eventuellt blod. Kläm i ytterligare fem minuter om näsblodet inte har avstannat.

Om det inte har avstannat efter fem minuter kan man lägga något kallt i nacken (ej i pannan eller på näsan då det kan förvärra det hela) och fortsätta klämma ihop näsborrarna.

Ett tips, som kan vara svårt på läger men som man kan använda hemma, är att suga på en isglass (eller en isbit om du är vuxen – ett barn sätter lätt en isbit i halsen och det blir inte bra) då slutar det blöda rätt snabbt.

Har det inte slutat blöda eller avtagit något efter 15 minuter är det dags att kontakta sjukstugan!

Sätta i halsen

Det är lätt att sätta i halsen om man springer omkring och busar och har t ex godis i munnen.

Om någon sätter i halsen är det rätt vanligt att den personen går undan och gömmer sig istället för att gå till någon för att få hjälp.

Om man ser någon som satt i halsen så tar man en tag runt den personens midja bakifrån och sätter ihop sina händer på varandra och trycker under revbenen snett uppåt med ett ryck. Detta kallas för Heimlich-metoden. Ibland får man trycka flera gånger.

Är det ett mindre barn som satt i halsen så börjar man med fem ryggdunk och sedan 5 diafragmatryck (för barn över 1 år). Barn under 1 år får 5 brösttryck och 5 ryggdunk. Håll barnet framåtlutat.

Om inte föremålet kommer upp direkt så larmas ambulans och man fortsätter med ryggdunk och diafragmatryck.

Om den som satt i halsen slutar att andas så starta hjärt- och lungräddning!

Stukning & klämskada

På läger och hajk är det lätt att trampa fel när man är i skogar och ängar.

Stukning

När man har stukat sin fot så är det oftast fotens utsida som man får mest problem med. Den kan bli svullen, blåfärgat och mycket smärtsam.

När någon har stukat sin fot är det bra att tänka på att:

- Ha den skadade kroppsdelens i högläge
- Lagg på ett kompressionsförband för att stoppa blödningen. Man skall tänka 15-5-15! (15 minuter på, 5 minuter av, 15 minuter på).
- Använd gärna kyla som smärtlindring men ej direkt mot huden eller under förbandet
- Efter 35 minuter kan ett stödförband läggas

Tänk nu på att belasta den skadade delen så lite som möjligt. I vissa fall kan kryckor behövas. Ibland kan det ha blivit en skelettskada av en stukning och detta måste undersökas av en läkare.

Tecken på skelettskada är:

- Nedsatt rörlighet
- Smärta som ökar vid belastning/rörelse
- Den stukade delen ser annorlunda ut än den friska sidan
- Ordentlig svullnad
- Värmeökning

Klämskada

Om man har klämt sig på något så gäller det att klämma tillbaka på stället som man klämt sig, t ex ett finger, samt att hålla den klämda kroppsdelens högt.

Har man t ex klämt sig eller slagit en hammare på sitt finger gäller det att klämma tillbaka i ca 10 minuter för att slippa en "blånagel" samt att hålla den klämda kroppsdelens i högläge under tiden.

Om man redan har fått en "blånagel" kan man göra hål i nageln med en steriliserad borrh. Sterilisera med klorhexidinsprit eller glödga borrh i en ljuslåga och låt den svalna.

Drilla sedan borrh mellan dina fingrar och låt den sakta gå igenom nageln mitt i blodsansamlingen. När borrh är igenom och blodet har runnit ut så lättar smärtan. Sätt på ett plåster!

Om man misstänker en skada på skelettet så kontakta sjukstugan!