

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - Akuta fotledsskador

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Att ha kunskap om och kunna hantera akuta skador är viktigt. Att behandla skadan i ett tidigt skede minimerar skadan och rehabiliteringstiden. De vanligaste allvarliga akuta skadorna i orientering är blödningar, större sår och fotledsstukningar. Under både träning och tävling är det varje löparens ansvar att kontrollera medlöparens status och stanna för att ta hand om allvarliga skador, oavsett hur viktigt loppet är. I det här uppdraget ska vi fokusera på akuta fotledsskador och ungdomarna ska få lära sig att linda en stukad fot. Syftet är att de ska känna sig mer förberedda om det skulle ske en liknande olycka ute i skogen.

Steg för Steg

Använd klubbstugan eller annan lämplig lokal. Det är stor fördel att ha tillgång till en projektor, projektorduk och wifi.

Introducera övningen för ungdomarna. Hur många har haft en akut fotledsskada? Hur agerade de då? I vilket sammanhang uppkom skadan?

Titta tillsammans på [filmen från 1177 Vårdguiden om klassisk lindning](#) av fotledsskada. Läs även texten som hör till klippet om till exempel hur länge foten ska vara lindad i de olika lägena. Ungdomar och ledare tränar tillsammans på att linda varandras och sina egna fötter med en elastisk linda. Prova gärna på både höger- och vänsterfötter.

Reflektera tillsammans efteråt 1) Hur kändes övningen? 2) Behövs ytterligare träning om någon månad? 3) Hur gör vi om vi hittar en kompis i skogen som skadat fotleden?

Att tänka på

I [Utvecklingsplanen](#) hittar du ett avsnitt kring hur du hanterar akuta skador.

Uppmuntra ungdomarna till att köpa en elastisk linda och alltid ha med sig den i tränings/tävlingsväskan. Som ledare bör du också ha ett par med dig på varje träningspass. Berätta för övriga i gruppen var de finns.

Det här behöver ni

Dator och wifi

Projektör och projektorduk

En uppsättning lindor