



Veikko Kiljunen  
kirurgi,  
ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri  
puh. 050 427 1822 Töölön sairaala/HUS  
050 448 6550

## **Jääkiekon vammoista ja niiden ehkäisystä**

Jääkiekko on vauhdikas kontaktipeli, johon liittyy kohtalaisen usein lieviä vammoja. Vammat ovat valtaosassa tapauksia lieviä venähdyksiä ja kolhuja. Merkittävät aivovammat ja selkäydinvammat ovat harvinaisia mutta näiden ehkäisyyn pitää kiinnittää jatkuvasti huomiota.

Lajiin liittyvät kansainväliset suojaus- ja rangaistussäännöt ovat vähentäneet kasvojen ja pään alueen sekä kaularangan vammoja. Erityisen merkittäviä ovat olleet 2002 voimaan astunut sääntö päähän kohdistuvan taklauksen muuttumisesta rangaistavaksi aina kaikissa tilanteissa sekä jo aiemmin 1994 tulleet säädökset selkään tapahtuvasta laitataklauksesta.

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan kasvojen ja pään vammat edustavat edelleen isoa osaa jääkiekon vammoista. Näiden vähentämiseksi on tärkeää ylläpitää koulutusta niin pelaajille, valmentajille, tuomareille, varusteiden valmistajille, lajin organisaatioille ja kuten myös terveydenhuollon henkilöille jatkuvasti.

Ohessa keinoja vähentää jääkiekkoon liittyviä vammoja:

1. Pelaajat opetetaan kunnioittamaan vastustajiaan ja tunnistamaan vaaralliset vammat tuottavat tilanteet. Vartalotaklausten tulee noudattaa sääntöjä ja myös taklausten vastaanottamista tulee harjoitella.
2. Valmentajien tulee opettaa mailan oikea käyttö, taklaaminen sekä taklausten vastaanottaminen sekä kaatuminen jäähän ja törmäminen laitaan.
3. Kaikkien jääkiekkoon liittyvien henkilöiden erityisesti pelaajien ja valmentajien tulee tunnistaa ja opetella ennaltaehkäisemään potentiaalisesti vaaralliset pää-, hammas-, ja niskavammat.
4. Oikeiden ja sopivien varusteiden jatkuva tarkkailu on tärkeää. On myös ymmärrettävä, etteivät parhaimminkin varusteet anna täyttä suojaa esim. kaularankavammoilta.
5. Tuomareiden täytyy yhä tarkemmin tuomita kaikki päähän kohdistuvat taklaukset, korkea mailankäyttö sekä selkään kohdistuvat taklaukset. Tuomareiden tulee valvoa myös varusteisiin kohdistuvaa säännöstöä.
6. Varustevalmistajien tulee kehittää yhdessä lajiliittojen kanssa parempia ja suojaavampia varusteita.
7. Lajiliittojen, vakuutusyhtiöiden ja terveydenhuollon organisaatioiden tulee ylläpitää ja analysoida jääkiekkoon liittyvien vammojen rekistereitä sekä toimia todettujen ongelmien suhteen.

Kaikkien myös kaukalon pelaaja-aitiossa olevien toimihenkilöiden tulee selvittää vakuutuksensa ja saattaa ne asianmukaiselle tasolle ennen kauden alkua.

## **Jääkiekkovammojen välitön hoito TUJUssa**

1. Kartoita joukkueesi terveydenhuollon tai ea-koulutuksen saaneet henkilöt.
2. Hanki joukkueellesi ea-laukku, joka sisältää
  - kylmäpakkauksia
  - runsaasti puhtaita sidetaitoksia ja harsorullaa
  - sakset, pinsettejä, laastareita ja teippejä sekä haavojen ja ruhjeiden puhdistukseen tarvittavia aineita
  - idealsiteitä sekä mahdollisuuksien mukaan yksinkertaisia pahvilastoja vammautuneiden raajojen lastoittamista varten
  - yksinkertaisia käsikauppakipulääkkeitä; ketoprofeeni (esim. Ketorin) tai ibuprofeeni (esim. Burana). Selvittele mahdolliset allergiat
  - olennaiset oman paikkakuntasi terveydenhuollon puhelinnumerot
3. Välittömän ensiavun jälkeen akuuttien vammojen suhteen tukeudutaan pääsääntöisesti kunkin paikkakunnan julkiseen terveydenhoitolaitokseen; paikalliset terveystilat, aluesairaalat. Huomioi, että suurin osa vammoista tapahtuu otteluissa. Mennessäsi vierasotteluun, selvittele paikalliset järjestelyt vammojen sattuessa.
4. Myöhempää kontrollia vaativissa tilanteissa voidaan käyttää hyödyksi myös yksityisiä lääkäriasemia ja näiden erikoislääkäriosaamista.

TUJUssa on tarkoitus aloittaa jääkiekkovammoihin liittyvä vuosittainen koulutus, joka on suunnattu aluksi joukkueiden toimihenkilöille sekä terveydenhuollon koulutuksen saaneille henkilöille. Luennossa tullaan keskittymään välittömän vamman hoitoon sekä toisaalta merkittävien vakavien vammojen ennaltaehkäisyyn.