

# TOIMI NÄIN, KUN SATTUU

## LIIKUNTAVAMMAN ENSIAPU 20 MIN

1  
**K**

### KOMPRESSIO ELI PURISTUS

Purista vammakohtaa  
heti käsin.



2  
**K**

### KOHO

Nosta vammautunut kehon  
osa kohoasentoon sydämen  
yläpuolelle.



3  
**K**

### KYLMÄ

Laita vammakohtaan  
kylmää. Sido esim. jääpussi  
puristus säilyttäen.



2-3 PÄIVÄÄ

Jatka vamman hoitoa parin päivän ajan. Pidä vamma-alueella tukevaa, mutta joustavaa sidettä. Nosta vamma-alue koholle aina kun mahdollista. Anna kylmähoitoa 20 minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä. Jos kipu tai turvotus on voimakasta, mene lääkäriin.

