

# PEACE & LOVE

## URHEILUVAMMAN

### ensiapu

heti vamman jälkeen



#### Suojele

Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.



#### Kohota

Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.



#### Harkitse

Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.



#### Purista

Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.



#### Ohjeista

Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

### hoito

akuutin vaiheen jälkeen



#### Kuormita

Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.



#### Pysy positiivisena

Myönteinen asenne edistää paranemista.



#### Tue verenkierron palautumista

Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.



#### Harjoittele

Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää

[terveurheilija.fi](https://terveurheilija.fi)