



1

Eriksson et al: "Onnettomuuksien syyt: 1975:

- 2,2 onnettomuutta / 1000 henkilöpäivää jäällä
- Yläjää 20,4%, halkeamat, vaikea pinta 20,1%
- Ehdoton ykkönen aiheuttajana: **Kaatuminen**
- Koko tutkimus löytyy osoitteessa [www.sssk.se/skador/erikssonetal.htm](http://www.sssk.se/skador/erikssonetal.htm)

3.502 svar ( 2.206 män, 1.296 kvinnor )  
714 ( 20,4 % ) skadade  
1.339 = totalt antal skador

248 (18,5%)	148 (11,1%)
449 (33,5%)	325 (24,3%)

169 (12,6%) = övriga skador, där lokalisationen ej angivits


2

Päävammat	#	Olkapäät ja lädet	#
Kallomurtuma	2	Olkapäämurtuma	13
Kasvomurtuma	4	Yläkäsimurtuma	13
Aivotärhdys	34	Kyynärpäämurtuma	4
Hammasvaurio	15	<b>Alakäsi- ja rannemurtuma</b>	44
<b>Haavavaurio, kasvot</b>	123	Käsimurtuma	9
<b>Haavavaurio, kallo</b>	9	<b>Olkapää sijoiltaan</b>	21
<b>Haavavaurio, niska</b>	1	<b>Olkapäänryjähdys</b>	27
Mustelmat	56	Kyynärpäänryjähdys	2
Leuka sijoiltaan	1	<b>Ranneryjähdys</b>	36
Nackspärr	3	Sormi sijoiltaan	17
		<b>Haavavaurio</b>	40
<b>Summa</b>	<b>248</b>	<b>Ruhje</b>	88
		Lihhasvenähdys	5
		Vakava paleltuma	2
		<b>Summa</b>	<b>325</b>



3

Vartalon vammat	#	Jalkavammat	#
<b>Kylkiluumurtuma</b>	55	Reisiluumurtuma	12
Nikamamurtuma	6	Polvimurtuma	5
Lantiopohjamurtuma	4	Säärimurtuma	8
Noidannuoli / vast.	22	Nilkkamurtuma	7
Selkärankavääritymä	4	Jalkamurtuma	2
Haavavaurio	3	Polvinyrjähdys	42
Nyrjähdykset	5	Nilkkanyrjähdys	16
Rintakehäkontussio	23	Haavavaurio (joista 29 sääri)	39
Häntäluukontussio	24	<b>Kontussio (polvi=178, lantio=60)</b>	280
Muu kontussio / mustelma	2	Jännevaurio	16
		Vakava lihasvenähdys	16
<b>Summa</b>	<b>148</b>	Vakava kantapävenähdys	1
		Verenkiertohäiriöt	5
		<b>Summa</b>	<b>449</b>



4

## OSASTEKIJÄT VAMMOILLE:

- Uupumus
- Halkeamat
- Vaikea jääpinta (/lumi), pintajää
- Väärät varusteet (polvisuojat, hanskat, pipo, reppuhihnat, kypärä)
- Irtoavat siteet
- Aurinko



Pintajää

Osallistuja joka ei huomaa pintajäättä / ei ymmärrä riskiä

Vetäjä joka ei kommunikoi / valvo / puutu tilanteeseen



5

## KIVUT

tai


# "älä kiduta osallistujia turhaan"




6



## JALKAPOHJA / -TYYNY



Milloin:


- Tulee ja pahenee hitaasti mutta voimakkaasti 30 min – 2 h.

Miksi:

- A) Liike kun jalka painautuu litteäksi. B) Side ja/tai kengännarut liian tiukalla, pronaatio. C) Siteen sivusuuntainen säätö väärin.

Helpotus:


- Rakenna tuki/teippaa, löysää side/narut, siteen suuntaus



7

## JALAN PÄÄLLÄ


- A) Varpaat ensin pois jäältä. Liian pienet kengät. Väärä tasapaino (siteet väärin säädetty eteenkin liian eteenpäin).
- Säädä jalkaa taaksepäin luistimen päällä. Siirrä kantapäätä sivusuunnassa löytääksesi neutraalia paikkaa niin että voit luistella 30 metriä suoraan yhdellä luistimella vaivatta.



8

## POLVI

- Pronaatio – polvi kiertyy liian paljon!
- Jalka liian paljon luistimen ulkosivulle säädetty – polven tukilihakset väsy.
- Luistimen säätö, jalkaterän tuenta



9

## SÄÄRILUU


- Varpaiden nostaminen
- Liian paljon luistimesta jalan edessä



(Juu tämä ON hevonen)




10



## ALASELKÄ

- Reppu ylöspäin, paino lähemmäksi selkää
- Alkuvaiva - harjoittelu
- Luisteleminen enemmän pystyssä

11



## YLÄKÄSI....

- Jääsauvan liiallinen käyttö / liiallinen voimankäyttö
- Kannattaa ottaa heti huomioon, koska paranee huonosti
- (+hiusmurtuma?)
- Painavampi sauva parempi ja käyttö ainoastaan milloin tarvitsee

12

## VARPAIDEN PÄÄLTÄ



- Pronaatio jatkuu myös varpaiden kiinnityksiin
- Jokin painaa varvasjatkkeiden pintaa litteäksi:
  - Liian tiukat monot
  - Tuki jalan alla, isompi kenkä, älä nosta varpaita



13