



Långfärdsskrinnarna i sydöst
KRIS – Kristianstads icesällskap
Friluftsförbundet



Långfärd på is

Kirurgiska och medicinska aspekter

Lars Thulin



Långfärdsskrinnarna i sydöst
KRIS – Kristianstads icesällskap
Friluftsförbundet



Långfärd på is – kirurgiska och medicinska aspekter

© Lars Thulin, senior kirurg och skrinnares, 2003
tfn: 0708-12 66 80 e-post: larsthulin@fastmail.fm

Innehåll

Detta kompendium beskriver
ovanliga och farliga tillstånd som man bör känna igen, inför transport till sjukhus
vanliga och ofarliga tillstånd och skador som man ibland kan åtgärda på plats

Uppkomst markeras med ○
Symtom och klinisk bild markeras med □
Vad man ska göra markeras med ▷

Ofarligt – farligt
Utmattnings- – trötthet
Vind och fart. Vind och kyla. 2-7-20-reglerna
Allmän nedkylning
Lokal köldskada
Plurringsreflexen och omtanke efteråt

Huvudskador och halsryggsskador
Ansiktsskador
Skador på bröstkorget
Bukskador
Stickskador och skärskador

Benbrott och stukningar, allmänt
Skador i skuldran
Skador i armbågen
Skador i handled och hand
Ryggskador
Skador på höft och lårben
Knäskador
Skador på underben och fotled
Transport

Ledarens praktiska och mentala utrustning

Ofarligt – farligt

Långfärd på skridskor är en ganska ofarlig sport, jämfört med andra sporter. Under hundra år av organiserade långfärder i landet har ingen drunkning inträffat. Bland skinnarna i sydöst har under de tio senaste åren arton skador registrerats, de flesta av dem på axel eller underarm och relaterade till överis eller snöfläckar. Axelskadorna har lett till långdragna besvär. Inga allvarliga skador har inträffat vid plurrningar, vilka förekommer åtskilliga gånger varje säsong.

Farligast är:

- bilfärden hem, då alla är lite dåsiga. Bra att vara observant, kanske byta förare
- massplurrningar och sekundära plurrningar, om ledaren tappar kontroll över situationen
- feldisponerad tur så att det hinner mörkna alltför tidigt

Långfärdsskinnarna i sydöst uppmanas att rapportera skador och svåra tillbud till telefonsvarare 044-12 66 90 eller larsthulin@fastmail.fm

Utmattning – trötthet

Total utmattning

- Ett ovanligt men allvarligt tillstånd som kan förekomma i samband med mycket svåra strapatser, sådant som vi normalt inte råkar ut för.
- Tillståndet innebär sammanbrott av organismens energibalans med total apati.
- ▷ Transport till sjukhus.

Allmän matthet

- Detta tillstånd kan drabba en van skinnare vid en besvärlig tur eller en mindre van skinnare som hamnat på en alltför krävande tur. Slarv med mat och dryck bidrar. Man har vätske- och energibrist, men bibehållna grundläggande funktioner i kroppens energibalans.
- Håglöshet, illamående, snubblingar, eftersläpning.
- ▷ Vila, värme, vänlighet, söt vätska, lite gott att äta, placering nära ledaren, dämpad fart, omplanering av turen.

Trötta muskler

- Ansamling av mjölksyra och andra nedbrytningsprodukter i muskulaturen.
- Ont. Darriga ben och armar, skinnar illa, humöret intakt.
- ▷ En stunds vila.

Obs diabetes

- Diabetiker som motionerar har oftast mycket god kontroll, men kan råka i olag; blodsockret kan bli för högt, vilket är sällsynt, eller för lågt.
- Båda tillstånden ger matthet och kan grumla medvetandet.
- ▷ Fråga om dryck, mat, sockervärde, medicin idag. Alltid söt dryck, om man inte får något bra svar.

Vind och fart. Vind och kyla. 2-7-20 reglerna

En vindhastighet om 2 m/s känns nätt och jämnt när man vänder upp emot vinden. Om man slänger upp snö eller små isflagor i luften faller de snett neråt. Kvistar på träd och buskar rörs inte. Denna vindhastighet motsvarar en maklig skrinna fart på 7 km/h.

En vindhastighet på ungefär 7 m/s tar emot när man vänder upp emot vinden. Snö eller isflagor blåser iväg. Kvistar och små grenar rörs. Denna vindhastighet motsvarar en rätt bra skrinna fart på 20 km/h.

Det är bra att kontrollera vindstyrka och vindriktning då och då under färden. Man ska helst inte skrinna rakt emot vinden. Dubbel motvind känns som fyrdubbel väg.

Ökad vind ökar drastiskt inverkan av kyla. En vindhastighet på 7 m/s vid -7°C ger samma kyleffekt som -20°C vid stiltje.

Allmän nedkylning

- Kan drabba en person som legat ensam i kyla, i vak eller på land, kanske i hård vind.
- I lättare fall frossa, vilken producerar värme, men kräver energi. Kall innanför kläderna. Mentalt intakt.
- ▷ Värme, vänlighet, varm söt dryck, lite gott att äta. Aktivering.

- I svårare fall är den perifera cirkulationen avstängd för att säkra den centrala cirkulationen. Händer och fötter kan drabbas av allvarliga köldskador.
- Kall i ljumskar och armhålor, ingen frossa, bleka läppar, blåmarmorade extremiteter, svag halspuls, ytlig andning, likgiltig.
- ▷ Lagra insvept i varma kläder. Lä. Transport till sjukhus. Snabb uppvärmning i bastu eller varmt bad är livsfarlig.

Lokal köldskada

- Drabbar mestadels fingrar och tår efter plurrning utan uppvärmning, eller under tur i stark blåst och kyla. Graden av lokal skada kan inte avgöras på plats. Vanligtvis är det ingen bestående skada i vävnaden. Ibland bildas iskristaller i vävnaden, vilket är övergående. Långdragen lokal kylskada kan ge bestående besvär i form av stickningar och rodnad.
- Vanligen är det fråga om bleka kinder, öron, fingrar eller tår med intakt känsel. En stunds känselbortfall är dock inget oroande.
- ▷ Väl organiserat klädbyte efter plurrning är viktigt. Full fart snarast. ”Känner Du tårna?” Uppvärmning av händer eller fötter i armhålorna på en kamrat tills det känns bra. Frottering. Varm dryck. Försiktighet vid eventuell uppvärmning av känslösa fingrar och tår framför brasa.

Plurrningsreflexen och omtanke efteråt

Plötslig avkylning vid plurrning utlöser genom en reflex några djupa andetag och man sträcker armarna i vädret. Även en van plurrare blir rädd. Genom att skrika och vifta slösar man genast ut mängder med energi och värme. Genom att ligga tyst och stilla klarar man sig en halvtimme utan allvarliga men. Man sparar då energi och vattnet i kläderna kyls inte av.

▷ Dämpa ner situationen. Omtanke efteråt är viktig, liksom god organisation: packa ur ränseln, dra av kläder, klä på, fördela de våta och tunga kläderna på övriga kamrater och placera den plurrade i kön, men inte sist. Plurrad ledare kan gärna överlåta ledningen till kompetent ersättare.

Huvudskador och halsryggsskador

○ Allvarliga skallskador eller halsryggsskador vållas av okontrollerade fall i hög fart och är ytterst sällsynta.

▷ Skulle någon, som faller illa, inte vara kontaktbar ska han/hon lagras i framstupa sidoläge, inför transport till sjukhus.

▷ Skulle någon ange domning, stickningar eller svaghet i armarna ska han/hon lagras rakt på rygg med sidostöd för nacken, inför transport till sjukhus.

▷ Om en skinnare som stupat reser sig genast och är redig kan man fara vidare.

Ansiktsskador

○ Sår i ansiktet är vanliga efter fall, till exempel på överis.

□ Irriterande men ofarliga blödningar.

▷ Tryck, gärna med is närmast, under fem minuter. De ska sedan tejpas och man kan fara vidare. Det går alltid att sy och snygga till efter hemkomsten.

▷ Vid näsblödning komprimerar man den mjuka delen av näsan i fem minuter. Eventuellt sned näsa kan rättas till senare.

▷ Utslagna tänder förvaras kallt och fuktigt. Återinsättning efter turen.

○ Ögonskador efter trubbigt våld eller stick är mycket ovanliga.

▷ Transport till sjukhus vid nedsatt synförmåga.

Skador på bröstkorgen

○ Platt fall på isen kan vålla sprickor i revbenen som är helt ofarliga, även om det gör ont länge. Fall i god fart mot t.ex. en iskant, kan ge lite större revbensskador, även de ofarliga.

□ Lokal ömhet, ont vid djupandning.

▷ Det lönar sig inte att linda, men smärtstillande tabletter och avkylning är bra. Turen kan fortsätta utan fara.

□ I mycket ovanliga fall kan andningen påverkas. Skinnaren är blek, plågad och kortandad.

▷ Lagring sittande, inför transport till sjukhus.

○ Fall på en vass och smal pik kan i sällsynta fall ge en stickskada in i bröstkorgen.

□ Starkt påverkat allmäntillstånd. Skummigt blod och luft ur hålet.

▷ Skinnaren skall lagras sittande och man ska hålla för hålet med tummen. Transport till sjukhus. Profylax: pikdisciplin med spetsen nedåt och inget viftande.

Buuskador

- Inre skador i buken vid fall är ytterst sällsynta.
- Skrivaren ligger kvar på isen länge, utan att kunna resa sig. Blekhet. Buksmärta.
- ▷ Vila med benen högt. Ingen dryck. Transport till sjukhus.

Stickskador och skärskador

- Stickskador på stora blodkärl är sällsynta.
- Blödning med ljust och pulserande artärblod, alternativt mörkare och flödande venblod.
- ▷ Sätt tummen hårt och djupt i såret och håll kvar tills den skadade får vård. Avsnörning är meningslös. Benen högt. Transport till sjukhus.

- Skärskador av exempelvis glasögon eller kanske skridskor är inte ovanliga.
- En stunds ljus blödning.
- ▷ Kompression i fem minuter. Förband.

Benbrott och stukningar, allmänt

Allmänt gäller:

”Var gör det ont?” Oftast kan den skadade inte genast säga exakt var, sedan blir smärtan mer specifik och kan pekats ut.

”Kan Du röra?”

”Kan Du stödja?”

Utgjutning, stukning, ledbandsskada, spricka eller fraktur?

Man talar om direkt och indirekt ömhet. Direkt ömhet innebär ömhet just över det skadade stället. Indirekt ömhet innebär att det gör ont vid skadan när man drar i extremiteten en bit ifrån.

Utgjutning och stukning ger direkt ömhet över skadan.

Ledbandsskada ger direkt ömhet över skadan och smärta när man översträcker leden.

Spricka i benet ger direkt ömhet över skadan och viss indirekt ömhet.

Fraktur ger direkt ömhet, indirekt ömhet och felställning.

Förberedelse:

- ▷ Kyl ner, om så är lämpligt, med is.
- ▷ Ge smärtstillande. Se sista stycket i kompendiet.
- ▷ Tänk efter hur man kanske behöver fixera en skadad underarm eller hand med ett par pinnar och schalletter, fixera ett ben mot det andra benet med ett par ispikar och stadig tejp, fixera en arm mot bröstkorgen med en linda.

- ▷ Benbrott eller urledvridningar med uppenbar felställning ska läggas tillrätta genom att man drar stadigt i extremitetens längsriktning.
- ▷ Fixera. Stadig fixation är starkt smärtlindrande.

Skador i skuldran

- Nästan en tredjedel av alla skador drabbar skuldran. De olika skadorna är sällan kombinerade.
 - ▷ Alla skador kan fixeras på samma sätt: Överarmen ska surras mot bröstkorgen med stadig linda eller tejp utanpå jackan. Armbågen böjd i rät vinkel. Handen får stöd genom att den sticks in mellan knapparna i jackan.

- Brott på nyckelbenet inträffar vid fall på axeln. Sprickor kan uppstå vid platt fall på isdubbarna.
 - Vid brott ser man oftast en tydlig felställning mitt på nyckelbenet och det ömmar. Det går att lyfta armen lite grann med hjälp och ledkulan ömmar inte. Ont.
 - ▷ Axelbandet på ränseln kan hjälpa till att fixera skadan. Fixering enligt ovan. Inte farligt att skrinna vidare.

- Leden mellan nyckelbenet och skulderbladet kan skadas vid fall på axeln.
 - Man ser en liten förskjutning mitt uppe på axeln och det ömmar. Armen kan lyftas aktivt, dock med smärta.
 - ▷ Ingen behandling behövs.

- Ledkulan kan skadas vid fall på axeln.
 - Vid enbart en spricka på ledkulan gör det rejält ont och det ömmar lokalt. Armen kan lyftas försiktigt med hjälp, men det tar emot på grund av smärta.
 - ▷ Den skadade ska skonas från påfrestningar och kan skrinna vidare för inför transport till sjukhus.

- Överarmen kan brytas just nedanför ledkulan vid fall på axeln i snöfläckar eller överis. Denna skada är allvarligare och ger mycket långdragna besvär.
 - Mycket svår smärta. Det går alls inte att röra armen, vare sig aktivt eller passivt.
 - ▷ Armen fixeras stadigt enligt ovan. Någon kamrat får ta ränseln och man skrinna sakta mot land för vidare transport till sjukhus.

- Axeln kan gå ur led vid fall på lyftad – utsträckt arm.
 - Det gör väldigt ont, dock inte riktigt som vid brott. Man ser och känner en grop där ledkulan borde ligga. Armen kan inte alls lyftas aktivt av den skadade. Det tar emot och gör ont om man provar rörlighet.
 - ▷ Fixering enligt ovan, dock med reservationen att den skadade föredrar att ha armen vilande en bit ut från bröstkorgen och med stöd av den andra handen. Under de första minuterna efter skadan kan en sjukvårdskunnig kamrat ibland lägga axeln tillrätta. Stillsam transport till land för vidare transport till sjukhus.

Skador i armbågen

- Olika typer av brott vållas av fall på böjd armbåge. Urledvridning inträffar bara vid kraftigt fall på handen mot böjd armbåge och är ovanlig.
 - Armbågen smärtar svårt och ömmar. Axel och underarm är intakta.
 - ▷ Fixera armen intill kroppen och arrangera transport. Profylax: armbågsskydd.

Skador på handled och hand

- Brott och stukningar på handleden, båtbenet, mellanhandsbenen eller fingrarna vållas av fall på utsträckt arm. Tummens ledband kan skadas vid fall med piken i tumgreppet.
- Skadan är uppenbar vid undersökning, utom för båtbenet som kan undersökas senare.
- ▷ Alla dessa skador skall fixeras stadigt med bred tejp. Vid uppenbar felställning i handleden ska man dra i tummen och fingrarna medan man fixerar med tejp mot en stadig pinne på ovansidan och utanpå jackan. Om ett finger pekar snett ska man dra det rätt och sedan fixera det med tejp utanpå handsken.

Ryggskador

- Skador på ryggkotorna vållas av okontrollerat fall bakåt rakt på stjärten. Allvarliga skador är ytterst sällsynta.
- Rygggraden ömmar och rörelser gör ont.
- ▷ Turen kan fortsättas utan fara, om den skadade inte anger svaghet i benen. I så fall transport.

- Ryggskott och ischias kan uppstå vid vridningar och lyft.
- Ryggskott innebär kramp i muskulaturen. Ischias innebär smärtor och domning ner i benet, i sällsynta fall markant kraftnedsättning.
- ▷ Värktabletter. Massage. Det är rentav nyttigt att fortsätta turen om ingen markant kraftnedsättning föreligger. I så fall transport till sjukhus.

Skador på höft och lårben

- Svåra fall i hög fart kan ge frakturer i höft eller lårben, dock sällan.
- Ömhet, vid fraktur oförmåga att lyfta benet, eventuellt felställning.
- ▷ Kan den skadade lyfta benet är det inte farligt att fortsätta turen. Annars transport till sjukhus

Knäskador

- Skador på knäskålen uppstår genom fall rakt framåt.
- Vid långsgående sprickor ömmar knäskålen, men det är ingen vätska i knäet och man kan lyfta underbenet.
- ▷ Det är inte farligt att skrinna vidare. Profylax: knäskydd.

- Vid tvärgående fraktur har man samma bild, men man känner en grop och underbenet kan inte lyftas aktivt.
- ▷ Oftast kan man skrinna vidare sakta.

- Skador på menisker, främre korsband eller sidoband vållas av rotationsvåld, om man exempelvis fastnar i en spricka och stupar. Skador på bakre korsband förekommer nästan inte, utom vid svåra, kombinerade skador.
- Hela knäet svullnar och det ömmar, oftast på insidan.
- ▷ Det är inte farligt att skrinna vidare inför fortsatt transport till sjukhus, och det kan den skadade oftast.

Skador på underbenen och fotled

- Ledbandsskada och stukning vållas oftast genom fall eller snedtramp och sitter oftast på utsidan nedom vristen.
- Direkt ömhet och ont vid översträckning. Sprickor i fotknölna kan uteslutas med röntgen efter hemkomsten.
- ▷ Man kan nästan alltid skrinna vidare. Efter turen blir det mer ont och svullet.

- Brott på underbenet och i fotleden vållas av fall eller rotationsvåld, okontrollerat och i hög fart.
- Ömhet direkt och indirekt samt felställning är uppenbara vid fraktur.
- ▷ Man ska lägga brottet tillrätta genom att dra stadigt i hälen och fixera benet eller foten intill det andra benet med bred tejp, utanpå kläderna. Transport till sjukhus.

Transport

Transport kan indelas i två avsnitt: först in till stranden och sedan vidare till sjukhus.

Svårare tillstånd ska till väl rustat akutsjukhus. Transport med helikopter tar i allmänhet längre tid än man tror, men är givetvis ett alternativ. Ambulans brukar komma snabbt och vara väl utrustad. Även enklare skador kan behöva röntgas och behandlas på sjukhus. Således lönar sig sällan transport till vårdcentral.

Mestadels kan den skadade hjälpa till vid transport inåt land. Ett bra sätt är att tre vana skrinna bildar en triangel med sina ispikar och att den skadade skrinna inne i triangeln och tar stöd mot pikarna – det hela i sakta mak. Under tiden ringer ledaren till taxi eller engagerar kamrat som kör den skadade till lasarettet hemmavid.

Ett stort problem är transport av en svårt skadad, som inte kan hjälpa till själv. Att försöka göra en hållbar bår av ispikar och jackor är lönlöst. Däremot kan man släpa den skadade på jackor eller på en tömd ränsel. En plastsäck inunder minskar friktionen.

Ledarens praktiska och mentala utrustning

- Mobiltelefon.
- Varm, söt dryck och några chokladbitar för uppmuntran efter plurrning eller vid trötthet.
- Magnecyl Brustabletter. Två stycken lösas i varmt vatten för smärtstillning, kombinerat med
- Brännvin, en slurk som ger avslappning och förbättrar den smärtstillande effekten.
- Stadig, bred tejp, typ silvertejp, för fixering av större skador. Brun tejp blir skör i kyla.
- Elastisk binda för skador och större sår.
- Sårtejp för småsår.
- Mjuka gelkompresser mot skav.

- Förmåga att överblicka och delegera vid plurrningar.
- Kurage att avstyra tur som riskerar att bli farlig.

Jag tar tacksamt emot synpunkter
på detta kompendium. Skriv till:

Lars Thulin
Bokvägen 40
291 43 Kristianstad

larsthulin@fastmail.fm