

Kasvun ja osallisuuden edistäminen

Lasten yleisimmät tapaturmat ja ensiapua vaativat tilanteet

Tuija Erämies



- Kouvolassa toteutettiin vuosina 2006-2008 tapaturmien seuranta 52:ssa päivähoidon yksikössä
 - Päiväkodeissa (suurin osa)
 - Ryhmäperhepäiväkodeissa
 - perhepäivähoidossa
 - Perhepuistoissa
- Tapaturmien seurannan aikana tapaturmia raportoitiin yhteensä 665, joista 95% tapahtui päiväkodeissa
- Suurin osa tapaturmista tapahtui pihapiirissä ja runsas viidesosa leikki- ja toimintatiloissa
 - Puolet seurannan aikana tapahtuneista tapaturmista oli kaatumisia tai kompastumisia
 - Toiseksi yleisimpänä tapaturmana oli putoamiset





- Tapaturmien seurauksena lapsi sai vamman 95% tapauksista
 - Suurin osa vammoista oli pinnallisia päävammoja, kuten kuhmuja, pieniä haavoja, ihorikkoja ja ruhjeita
- Neljäsosa pinnallisista vammoista kohdistui muihin kehon osiin
- Vammoja saaneista lapsista
 - 61% hoidettiin päivähoitoyksikössä
 - 27% lapsista ei tarvinnut ollenkaan hoitoa
 - 9% vammoja saaneista lapsista tarvitsi terveyskeskuskäynnin
 - 1,2% lapsista tarvitsi erikoissairaanhoidoa

Nurmi-Lüthje, I. & Lüthje, P. 2009. Tapaturmat päivähoidossa Kouvolan seudulla - Kahden vuoden seuranta internetpohjaisen ohjelman avulla. Suomen Lääkärilehti 12/2009 vsk 64
https://www.kouvola.fi/material/attachments/perusturva/startkeskus/julkaisu/68MOOQJX4/Nurmi-Luthje_ym._Tapaturmat_paivahoidossa.pdf

Eri-ikäisten lasten tyypilliset tapaturmat

Vauvat ja taaperot (0–3-vuotiaat)

- Tapaturmista valtaosa sattuu kotona
- Jatkuva huolenpito ja turvallisuuden varmistaminen ovat tehokkaimpia keinoja tapaturmien ehkäisyyn
- Pieni lapsi ei vielä hallitse kehoaan, mutta halu liikkumiseen ja ympäristön tutkimiseen on luontaista, joten riski kaatumisille ja putoamisille on suuri
- Pienen lapsen kehon mittasuhteista johtuen vauvat ja taaperot saavat kolhuja yleisimmin päähänsä
- Murtumia ei alle vuoden ikäiselle pitäisi tulla
- Mikäli kävelemään opetteleva lapsi ei kuitenkaan suostu kävelemään kaatumisen jälkeen, tulee hakeutua lääkäriin ja varmistaa, ettei lapsella ole sääressään ns. Taaperomurtumaa
- Palovammat ovat vauvoilla ja taaperoilla isompia lapsia yleisempiä
- Varmistettava, ettei pieni lapsi pääse käsiksi esimerkiksi kuumaan kahvikuppiin tai lähelle avotulta
- Jos palanut alue on suurempi kuin lapsen kämmen tai herää epäily syvästä palovammasta, tulee aina hakeutua lääkäriin

Leikki-ikäiset (4–6-vuotiaat)

- Pyörilemään opettelun yhteydessä sattuneet kaatumiset ovat yleisiä leikki-ikäisten tapaturmia
- Riski kaatumisen yhteydessä saatavalle asfaltti-ihottumalle on suuri varsinkin kesällä
- Haavaa kannattaa näyttää lääkärille, mikäli haava on iso tai on tärkeää saada kosmeettisesti huomaamaton jälki
 - Erityisesti kasvojen haavat
- Mikäli kaatumisen seurauksena epäillään murtumaa, lapsilla tyypillisimmin ranteessa, on syytä hakeutua lääkäriin
- Pyöräilykypärällä voidaan tehokkaasti ehkäistä päähän kohdistuvia vakavia vammoja



Alakouluikäiset (7–12-vuotiaat)

- Kouluikäisten tapaturmat tapahtuvat yleisimmin kodin ulkopuolella liikuntaharrastuksissa
 - Esimerkiksi jalkapallossa saadut pienet kaatumisvammat ovat yleisiä
 - Myös trampoliini aiheuttaa runsaasti kesäisiä tapaturmia
- Trampoliinilla hyppiminen on hyvää liikuntaa, se kehittää koordinaatiota ja lihaskuntoa
 - Vammojen syntymistä voidaan ehkäistä suojaverkolla
 - Tärkeimpänä sääntönä, että trampoliinilla saa hyppiä vain yksi lapsi kerrallaan

Nuoret (13-17 -vuotiaat)

- Nuorille tapaturmissa sattuneet vammat ovat usein alakouluikäisiä vakavampia suuremmasta koosta ja liike-energiasta johtuen
 - Mm. Nilkan nyrjähdyksiä tapahtuu nuorille enemmän kuin pienille lapsille
- Nuorilla on usein tarve näyttää kavereille, jolloin myös riskejä saatetaan ottaa enemmän
- Lääkəriin kannattaa lähteä, jos jalalla ei pysty varaamaan
 - Vamma hoituu yleensä kotona, jos jalalla pystyy pienestä kivusta huolimatta kävelemään
- Pyöräilykypärän käyttö vähenee selvästi lasten iän myötä, vaikka kypärän ja muiden lajikohtaisten suojavarusteiden käyttö on tehokkain tapa ennaltaehkäistä vakavia vammoja
 - Erityisesti vauhdikkaat ja tapaturma-alttiit lajit, kuten ratsastus tai motocross -suojavarusteiden ja valvonnan merkitys korostuu

Ensiaputilanteessa toimiminen

- Ota rohkeasti tilanne haltuun
- Selvitä mitä on tapahtunut ja missä
- Selvitä onko kyseessä onnettomuus vai sairauskohtaus
- Hälytä tarvittaessa 112
- Arvioi mahdolliset lisäonnettomuuksien riskit
- Huolehdi kaikkien paikallaolijoiden turvallisuudesta
- Tarkista hätäensiavun tarve
- Pyydä paikallaolijoita auttamaan ja anna toimintaohjeet
- Seuraa tilannetta ja ohjaa auttajia ammattiavun tuloon asti



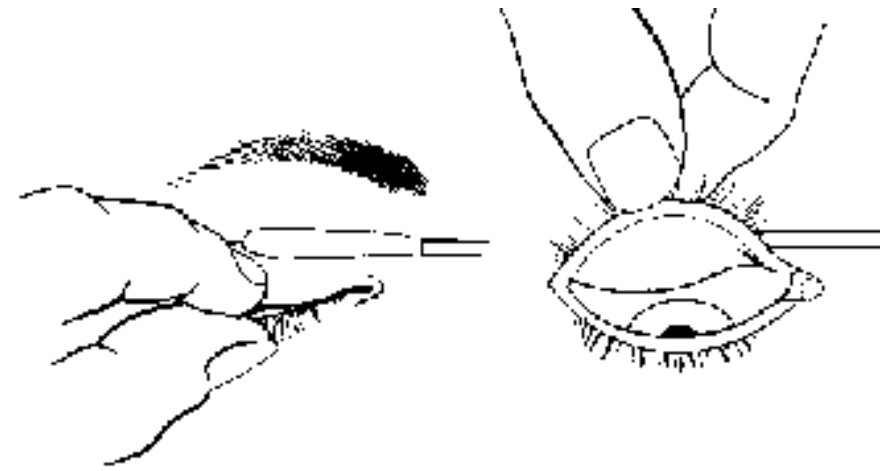


Roska silmässä

- Useimmat ovat joskus saaneet silmäänsä roskan
 - Aikansa häirittyään on ilmaantunut silmänurkkaan, mistä se on helppo poistaa
- Jos roska ei muutamalla räpäytyksellä tule kyynelten mukana silmänurkkaan, se pitäisi poistaa hankaamasta sarveiskalvoa
- Jos roska on alaluomen alla, sen näkeminen ja poistaminen on helppoa: alaluomea venytetään kevyesti alaspäin ja roska poistetaan pumpulitikulla
- Jos roska yläluomen alla, se hankaa sarveiskalvoa jokaisella räpäytyksellä, ja saattaa tuntua hyvinkin tuskalliselta

Yläluomen kääntäminen:

- Potilas katsoo voimakkaasti alaspäin, molemmat silmät pidetään auki
- Toisella kädellä tartutaan yläluomen ripsiin, toisessa kädessä on pumpulitikku tai tavallinen tulitikku, joka asetetaan yläluomen puoliväliin luomipoimun korkeudelle
- Kun pumpulitikkua painetaan kevyesti alaspäin ja samalla kohotetaan ripsistä, luomi kääntyy helposti ja sen sisäpinnalla oleva roska näkyy hyvin





- Joskus roska lennähtää pois limakalvolta jo luomea käännettäessä, toisinaan sitä ei ole helppo havaita
- Kun luomi on käännetty, sidekalvoa kannattaa aina huuhdella tai pyyhkäistä pumpulitikulla, jotta pienetkin roskat saataisiin pois
- Jos pistävä roskantunne säilyy, on viisainta kääntyä lähimmän silmälääkärin puoleen
- Terävä pieni roska voi uppoutua sidekalvoon niin tiukasti, ettei sitä omin konstein saada pois
- Mikroskoopissa se näkyy hyvin ja lääkäri voi poistaa roskan pinseteillä
- Lääkärille mennessä silmät kannattaa pitää kiinni, jottei luomen sisäpinnalla oleva roska hankaisi sarveiskalvon pintaa

Pallo osuu silmään

- Silmään saattaa tulla ruhjevamma, jos pallo, muu tylppä esine tai kaverin kyynärpää osuu silmään
- Jos silmä oireeton, itsehoito riittää
- Painetaan silmää kevyesti viileällä, esim. Kylmäpakkauksella 20 minuuttia
- Hakeuduttava lääkäriin, jos silmässä
 - Näkyy verta
 - Silmä valonarka
 - Näkyy kaksoiskuvia tai valonvälähdyksiä
 - Mustuaiset erikokoiset
 - Silmässä kipua





Silmään roiskahtanut pesuainetta

- Silmään roiskahtavat pesuaine- ja kemikaalimäärät yleensä pieniä
- Jos silmä oireeton, seuranta riittää
- Vähäisen tapaturman merkkejä ovat silmien
 - Ärsytys
 - Punoitus
 - Roskantunne
 - Hetkellinen kirvely
- Mikäli silmää pystyy pitämään auki, tilanne on hyvä

Ensiapu

- Huuhtelee välittömästi runsaalla vedellä mieluiten 30 minuutin ajan
- Vinkkejä silmän huuhteluun:
 - Autettava istuu alas ja kallistetaan päätä niin, että vaurioitunut silmä on alempana kuin terve silmä
 - Valutetaan vettä joko hanasta suoraan tai käyttämällä apuna pientä astiaa tai kättä
 - Tarvittaessa luomet avataan sormin
 - Jos hanavettä ei ole saatavilla, voi käyttää myös kaivo-, järvi- tai merivettä
 - Kemikaalivammoissa huuhtelu kestää ainakin 30 minuuttia ja voimakkaissa kemikaalivammoissa huuhtelua jatketaan kuljetuksen ajan matkalla lääkäriin





Nenäverenvuoto

- Anna autettavan istua etukumarassa
- Pyydä niistämään vuotava sierain tyhjäksi verihyytymistä
- Paina sierainta tasaisesti nenäluuta vasten 10-15 minuuttia
- Kylmä supistaa verisuonia, laita kylmäpakkaus niskaan tai nenän päälle (ei suoraan iholle)
- Jos vuoto ei lakkaa noin 20 minuutissa, hakeuduttava lääkäriin



Haavat

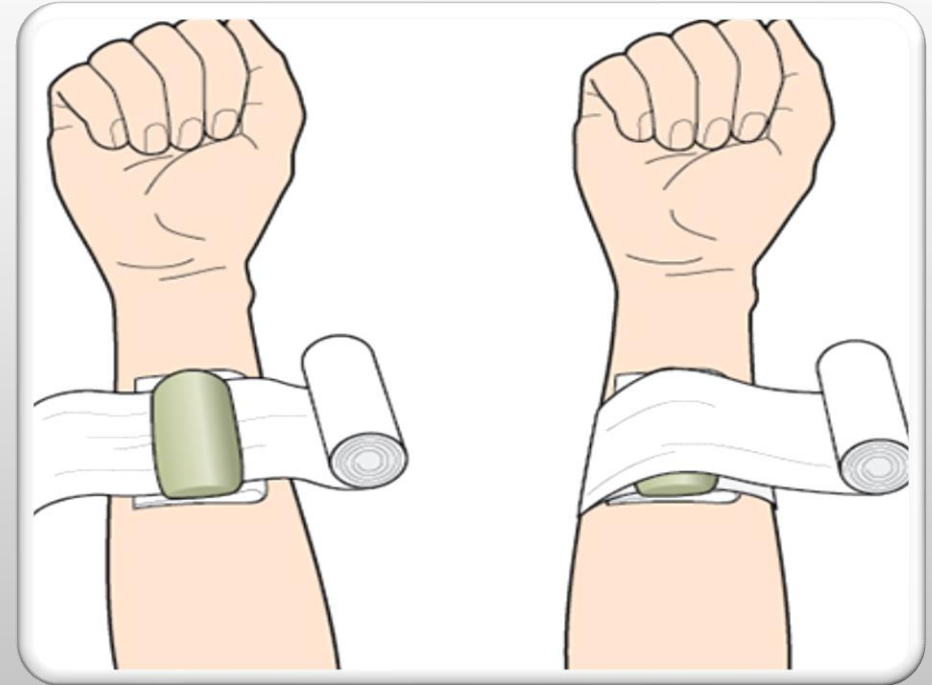
- Erilaisia haavoja ovat naarmut tai pintahaavat, viiltohaavat, pistohaavat, ruhjahaavat sekä puremahaavat
-

Ensiapu

- Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa
 - Puhdista haava tarvittaessa juoksevilla vedellä
 - Älä poista kudoksessa kiinni olevaa vierasesinettä
 - Suojaa vaurioitunut alue
 - Paina haavan reunat mahdollisimman lähelle toisiaan ja tarvittaessa käytä apuna haavateippiä
-
- Runkas verenvuoto vaatii painesidettä
 - Tarkista jäykkäkouristusrokotteen (tetanus) voimassaolo (voimassaoloaika 10 vuotta, 5 vuoden jälkeen saa tarvittaessa tehosterokotteen)

Painesiteen tekeminen

- Voidaan tehdä valmiista sidoksista tai muista saatavilla olevista tarvikkeista
- Ensin asetetaan suojaside haavalle painamista jatkaen
- Suojasiteen päälle painoksi 1-2 siderullaa tai jokin pieni esine
- Suojaside ja paino kiinnitetään painesiteeksi sitomalla ne tukevasti joustositeellä, huivilla tai kolmioliinalla



Raajojen nivelvammat

Oireet

- Kipu
- Turvotus
- Mustelma
- Mahdollinen Virheasento
- Raajan käytön rajoitteet
- Nivelvammoihin voi liittyä myös jänneiden ja pehmytkudosten vaurioituminen



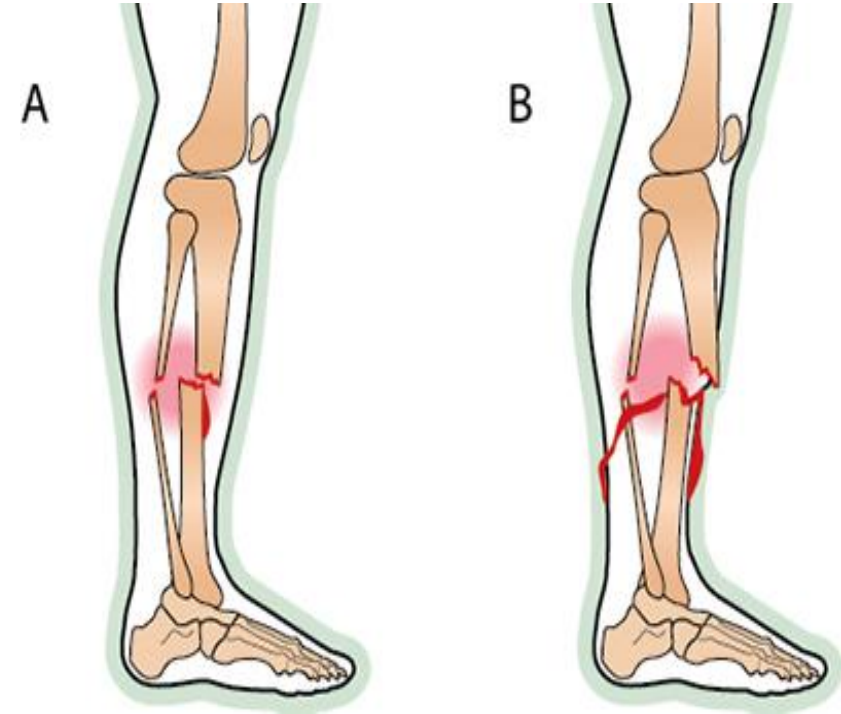
Ensiapu

- Kompressio
 - Paina ja purista vammakohtaa
 - Sido vammakohta tukevalla siteellä
- Kohota raajaa tarvittaessa
- Kylmä auttaa kivunhoidossa
 - Ei suoraan paljaalle iholle
 - Pidä kylmää vammakohdassa vain 15-20 minuuttia

Raajojen murtumat

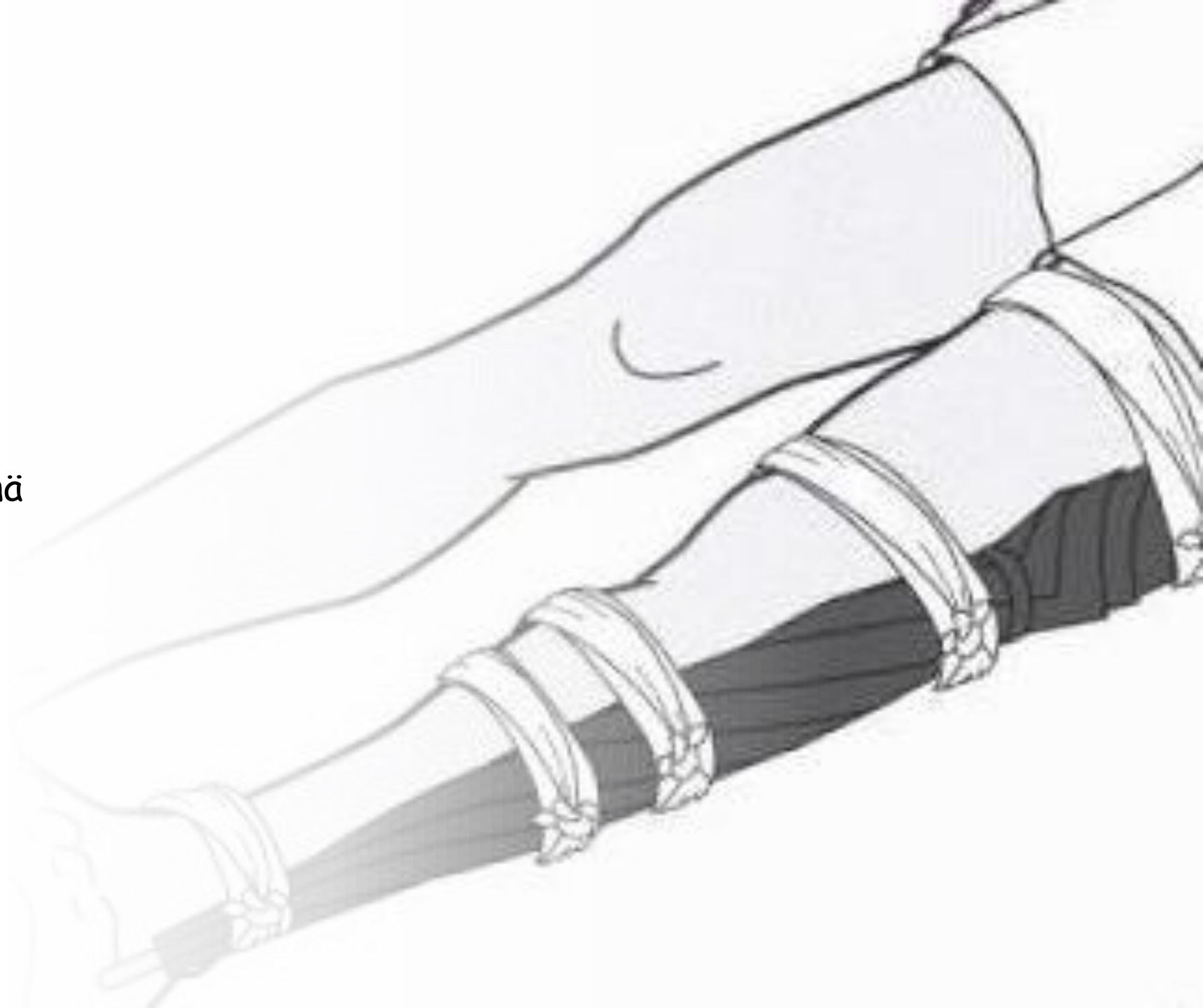
Oireet

- Kivuliaisuus
- Turvotus
- Virheasento
- Raajan käytön rajoittuneisuus
- Avomurtumassa iho rikkoutuu ja luun pää työntyy ulos
- Avomurtumassa verenvuoto on ulkoista
- Avomurtumissa on suuri tulehdusvaara, siksi hoitoon tulee päästä mahdollisimman pian

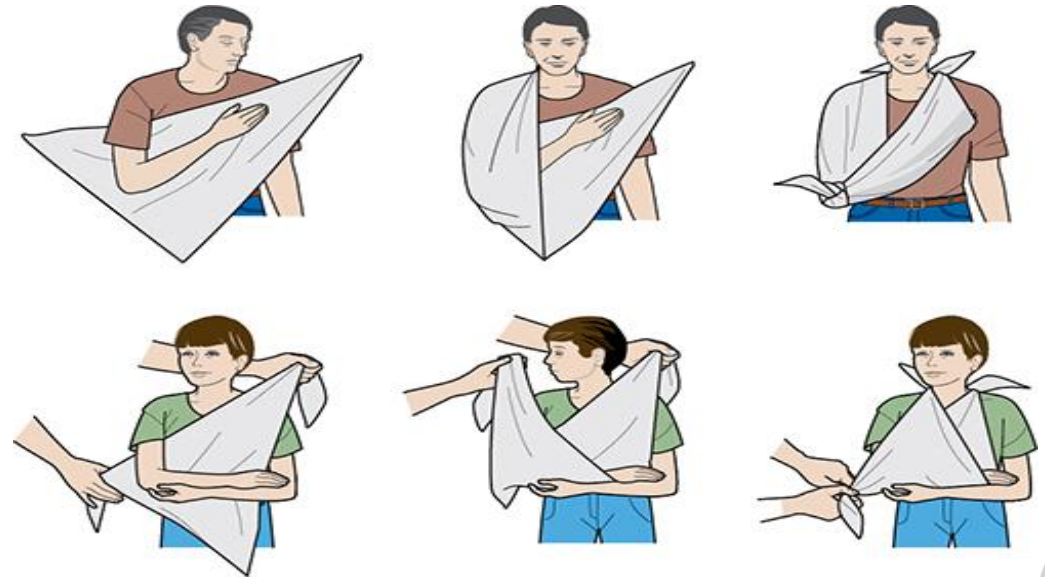


Ensiapu

- Tyrehdytä verenvuoto, jos avomurtuma
- Auta loukkaantunut hyvään asentoon
- Tue raaja liikkumattomaksi
- Pidä loukkaantunut lämpimänä
- Vältä turhaa liikuttelua
- Huolehdi jatkohoitoon
- Tarvittaessa soita 112



- Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa tai avun tulo kestää, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä
- Lastoittamiseen tarvitaan riittävän pitkä ja tukeva lasta, lauta tai keppi
- Tuen on ulotuttava murtuman molemmin puolin terveen nivelen yli
- Yläraajan murtumissa raaja tuetaan liikkumattomaksi vartaloa vasten omalla kädellä tai kolmioliinalla
- **Virheasentoa ei oikaista missään tilanteissa!**





Vierasesineen nielaisu

- Lapset voivat ympäristöä tutkiessaan helposti nielaista erilaisia löytämiään pikkuesineitä
- Vierasesineen joutuminen ruoansulatuselimistöön on yleensä harmitonta, eikä vaadi toimenpiteitä
- Vierasesine kulkeutuu yleensä 2-3 päivän aikana ulosteen mukana elimistöstä pois

Vierasesine hengitysteissä

Oireet

- Voimakas yskä
- Hengitysvaikeus
- Puheentuottamisen vaikeus

Ensiapu

- Lapsen selkään lyöminen tai Heimlichin ote voivat siirtää vierasesinettä hengitysteissä ja pelastaa hengen
- Elvytys tulee aloittaa, jos lapsi menee tajuttomaksi ja hengitys on normaalista poikkeavaa
- Hätäkeskus tulee pitää ajan tasalla tilanteen muuttuessa



Vierasesine hengitysteissä - vauvat ja pienet lapset

Ensiapu

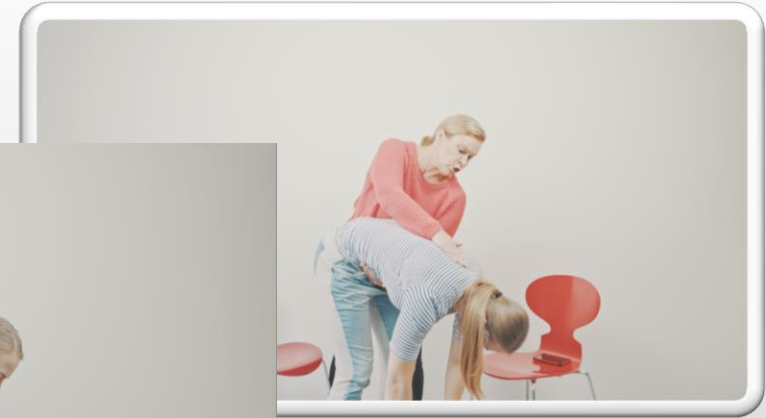
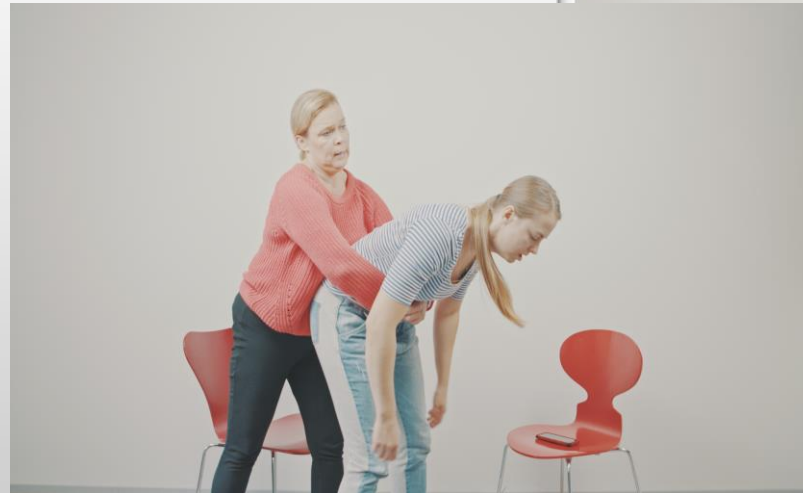
- Vauva asetetaan vatsalleen kämmenen päälle ja lyödään avokämmenellä reippaasti lapojen väliin
- Heimlichin otetta eli puristusotetta käytetään nostamalla lapsi syliin selälleen ja painamalla sormilla rintalastan päältä niin, että rintalasta joustaa alaspäin
- Vuorotellaan 5 lyöntiä lapaluiden väliin ja 5 painelua rintakehälle



Vierasesine hengitysteissä - leikki- ja kouluikäiset

Ensiapu

- Lapsi pidetään pystyasennossa ja lyödään reippaasti avokämmenellä lapaluiden väliin
- Leikki- ja kouluikäisille lapsille soveltuu samanlainen puristusote kuin aikuisille
- Kädet laitetaan takakautta rinnan ympärille ja puristetaan nopeasti ylävatsan alueelta
- Vuorotellaan 5 lyöntiä lapaluiden väliin ja 5 nykäisyä ylävatsalle



Aivotärähdys

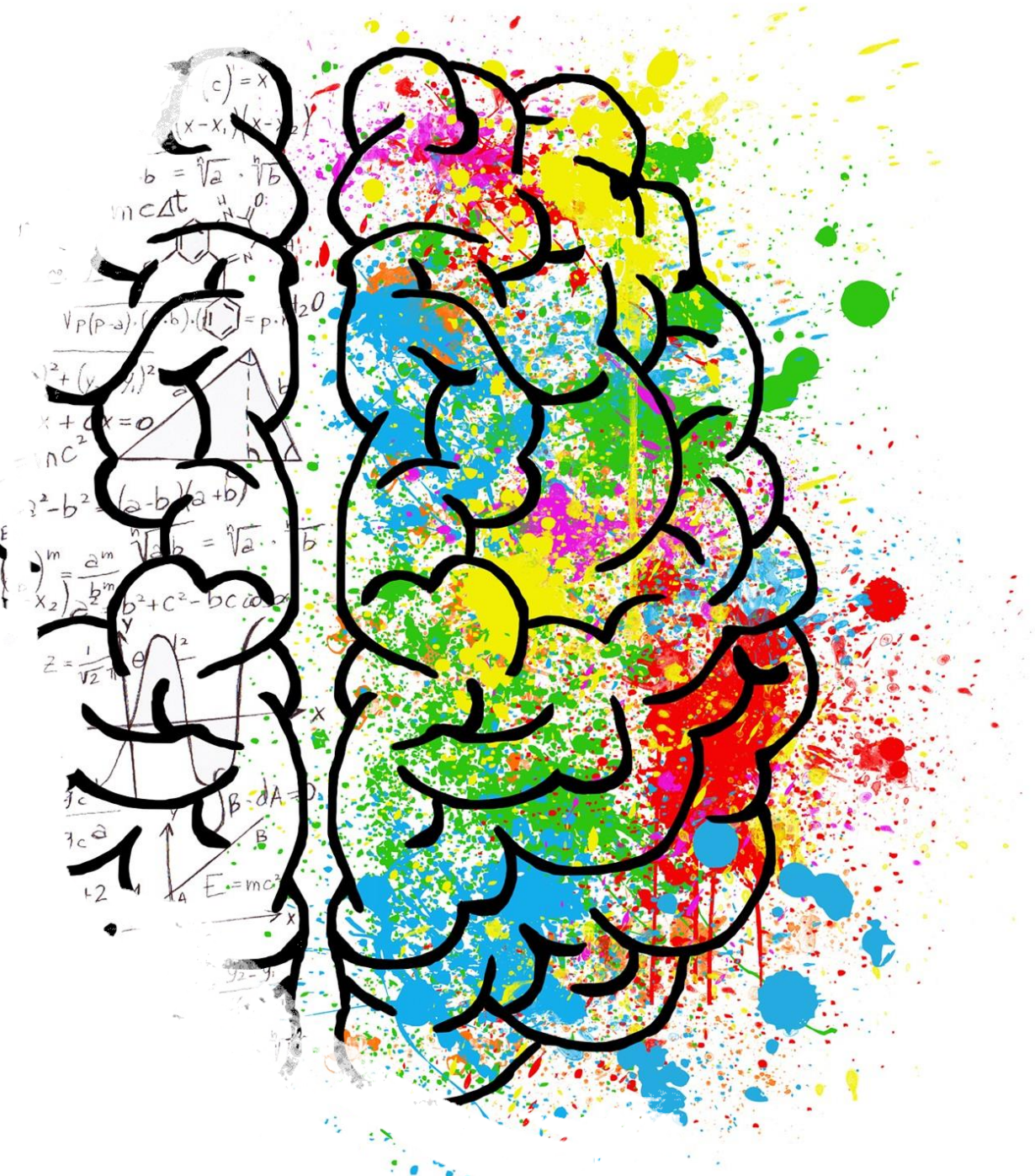
- Aivotärähdys on hyvin lievä aivovamma
 - Aivotärähdyksestä on kyse, kun päähän kohdistuneen iskun jälkeen ihminen ei mene tajuttomaksi, eikä menetä muistiaan yli kymmeneksi minuutiksi, eikä kouristele
 - Hänellä voi olla lievä päänsärky, väsymystä, pahoinvointia ja hän voi oksentaa muutaman kerran
- Aivotärähdys aiheuttaa aina vamman aivoille, mutta vamma on ohimenevä
- Jos ihminen on aivotärähdyksen yhteydessä hetkenkin tajuttomana tai muistiaukko on pidempi kuin 10 minuuttia, lääkärin arvio on tarpeen
- Lääkärin arvio on tarpeen:
 - Vanhuksille, jotka käyttävät verenhiyytymiseen vaikuttavaa lääkettä
 - Verenvuototaipumus
- Aivotärähdyksen jälkeen ei saa jäädä yksin, eikä seuraavaa yötä saa olla yksin

Aivotärähdys lapsella

- Lapsi on saanut aivotärähdyksen, jos hän on lyönyt pänsä, mutta tajunta on säilynyt ja muisti toimii
- Lapsi voi olla aivotärähdyksen jälkeen väsynyt, kalpea, huonovointinen ja oksennella
- Mikäli iskua seuraa tajuttomuus, kova päänsärky, raju oksentelu tai lapsi on sekava, on aiheellista lähteä heti lääkäriin
- Lapsi pitää herättää pari kertaa seuraavana yönä ja tarkistaa, että aistit ja liikkuminen toimivat normaalisti

Aivotärähdyspotilaan arvio kotona

- Tärkeintä on selvittää, onko ihminen ollut tajuttomana päähän kohdistuneen iskun jälkeen
- Muistiaukon pituutta voi selvittää kyselemällä ihmiseltä tapahtumajärjestyksessä, muistaako hän:
 - Kuinka kaatui ja löi pänsä
 - Mistä heräsi
 - Kuinka hän tuli kotiin ulkona tapahtuneen kaatumisen jälkeen





Aivotärähdyksen oireet

- Aivotärähdyksen jälkeen voi olla
 - Päänsärkyä
 - Pahoinvointia
 - Huimausta
 - Väsymystä
 - Lyhytkestoista, lievää sekavuutta
- Oireet helpottavat usein jo muutamassa tunnissa
- Jos oireet ovat voimakkaita, päänsärky pahenee, ihmisen yleisvointi on huono, hänellä on kävely- tai tasapainovaikeuksia tai hän on sekava ja unelias, lääkärikäynti on välittömästi tarpeen
- Lääkəriin on lähdeittävä myös, jos käsissä tai jaloissa on tunnottomuutta tai lihasheikkoutta, ihminen näkee kaksoiskuvia tai näössä on muita häiriöitä tai hänellä on vaikeuksia puhua ja ymmärtää puhetta normaalisti
- Tällaiset oireet ja oireiden paheneminen viittaavat muuhun kuin tavalliseen aivotärähdykseen

Aivotärähdyksen hoito

- Aivotärähdyksen jälkeen kannattaa levätä ja välttää kovaa rasitusta ja alkoholinkäyttöä pari päivää
- Särkyyn voi käyttää tarvittaessa ilman reseptiä saatavia särkylääkkeitä
- Aivotärähdyksen jälkeen ei saa jäädä yksin
- Toisen ihmisen täytyy herättää aivotärähdyksen saanut pari kertaa seuraavan yön aikana
- Aivotärähdyksen saanut ei saa mennä yksin nukkumaan ja laittaa herätyskelloa herättämään häntä yöllä
 - Jos oireet pahenevat yöllä, hän ei välttämättä herää kellon soittoon eikä pysty välttämättä hakemaan apua





Aivotärähdyksen jälkioireet

- Aivotärähdyksen jälkeinen päänsärky, huonovointisuus ja muut oireet voivat kestää joitakin päiviä
- Jos oireita on vielä kahden viikon jälkeen tai niitä ilmenee uudelleen, on syytä lähteä lääkäriin

Aivotärähdyksestä toipuminen

- Aivotärähdyksestä toipuu yleensä täysin oireettomaksi muutamassa päivässä
- Aikuinen voi mennä töihin ja lapsi päiväkotiin 1-3 päivän kuluttua
- Jos pään vammaan on liittynyt tajuttomuus, tai muisti on mennyt pidemmäksi ajaksi kuin 10 minuutiksi, toipuminen voi kestää muutamia viikkoja



Lähteet

- Castrén m, Korte h & Myllyrinne k. 2017. toiminta ensiaputilanteissa. Ensiapuopas. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00004
- Castrén m, Korte h & Myllyrinne k. 2017. Tuki- ja liikuntaelinten ja pään vammat. Ensiapuopas. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00008
- <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/haavat>
- <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/nyrjahdykset>
- <https://www.terveyskyla.fi/silmasairaudet/silmasairauksia/silmatapaturmat/silmän-huuhtelu>
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2015. Ensiapuopas. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=spr
- Ensiapu. 2016. Duodecim terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00713
- <https://www.mehilainen.fi/lasten-mehilainen/lasten-tapaturmat/eri-ikaisten-lasten-tyypilliset-tapaturmat>
- Jalanko, H. 2016a. Aivotärähdys lapsella. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00106
- Nurmi-Lüthje, I. & Lüthje, P. 2009. Tapaturmat päivähoidossa Kouvolan seudulla - Kahden vuoden seuranta internetpohjaisen ohjelman avulla. Suomen Lääkärilehti 12/2009 vsk 64 https://www.kouvola.fi/material/attachments/perusturva/startkeskus/julkaisu/68MOOQJX4/Nurmi-Luthje_ym._Tapaturmat_paivahoidossa.pdf
- Partikainen L. aivotärähdys. <https://www.mehilainen.fi/aivotarahdys>