

**Sundhedsplejerskens Nyhedsbrev
til daginstitutioner og dagplejere i Odense Kommune
Marts 2004**

Førstehjælp – forstuvning/knoglebrud

Nedkøling, kompression (stram forbindelse), hvile og løft af den skadede legemsdel er den vigtigste førstehjælp, både når der er tale om forstuvning og knoglebrud.

Forstuvning er et ledeskred, der opstår, når et led vrides eller overstrækkes, og ledkapslen derved rives lidt i stykker. Dette kan give blødning og hævelse omkring ledet, som bliver smertefuldt og ømt.

Knoglebrud er, som ordet antyder, et brud på en knogle. De fleste brud er på længere sigt ufarlige, men brud på større knogler eller åbne brud kan medføre, at barnet skal i langvarig behandling, og i ganske få situationer kan det desuden medføre indskrænket bevægelighed på lang sigt. De fleste brud er lukkede, hvilket vil sige, at der ikke er hul på huden. Når et brud er åbent, er der et sår på huden i nærheden af bruddet, og i visse tilfælde stikker en knoglespids ud gennem huden. Et brud kan også blot dreje sig om en revne i knoglen, som kun kan opdages ved en røntgenundersøgelse.

Hos børn er led og ledbånd meget stærke, mens knoglerne er mindre stærke. Det betyder, at en forvriddning i fodledet, som hos en voksen medfører en forstuvning, hos et barn vil kunne føre til knoglebrud. En brækket knogle ses derfor oftere blandt børn end blandt voksne.

Det er tit svært at skelne mellem forstuvninger og brud, men som en tommelfingerregel kan man sige, at brud viser sig ved smerter lige med det samme, når barnet støtter på benet eller bevæger armen. Udover smerter vil der komme hævelse omkring bruddet samt ømhed, således at barnet føler stærke smerter, hvis man berører stedet.

Ved en forstuvning kan barnet umiddelbart efter uheldet bevæge sig uden at få smerter, men efter et stykke tid udvikles smerter, hævelse og ømhed.

Førstehjælp

En forstuvning skal holdes i ro og nedkøles. Nedkølingen kan foretages med køleposer, poser med frosne grønsager eller en pose isterninger. Husk at man aldrig må lægge isen direkte på bar hud. Den skal være pakket ind. Nedkølingen bør strække sig over mindst 30 min. Derefter kan anlægges en kompression omkring det skadede sted. Denne bør anvendes nogle dage, indtil ømheden er forsvundet; men den skal tages af om natten. Hvis smerterne og hævelsen forværres, skal barnet på skadestuen.

Hvis der er brud eller mistanke om brud, bør man altid tage barnet på skadestuen. Hvis det drejer sig om alvorlige skader bør ambulancen tilkaldes sideløbende med førstehjælpen, mens man i andre situationer kan tage det mere roligt.

Hvis der er tydelige formforandring, nedsat bevægelighed og kraftige smerter er ledet gået af led og skal understøttes f.eks. med puder. Man må ikke ændre på stillingen eller forsøge at sætte ledet på plads. Barnet skal på skadestuen.

Mange forstuvninger og knoglebrud opstår som følge af uheld, når børnene leger, og kan derfor ikke helt undgås, idet børnene har brug for leg og fysisk udfoldelse. Skaderne kan dog forebygges i videst muligt omfang bl.a. ved at sørge for, at legepladsen er hensigtsmæssigt indrettet og at legeredskaberne er intakte og i orden.

Venlig hilsen

Sundhedsplejersken