

# OHJE TOIMITSIJOILLE TYRMÄYSTILANTEISIIN



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

**Laatinut:**

Catarina Virta  
fysioterapeutti, palveluohjaaja

**Tarkistanut:**

Olli Tenovuo  
dosentti, neurologian erikoislääkäri  
TYKS

Ritva Hänninen  
kliininen neuropsykologi, PsL  
K-Sshp



**Ns. "aivotärähdys" on AINA jonkin asteinen aivovamma, joka saattaa syntyä, jos pää iskeytyy jotakin vasten tai jokin iskeytyy päätä vasten.**

Syntynyt aivovamma saattaa kuitenkin olla laadultaan myös vakava ja johtaa pitkäaikaisiin oireisiin ja ongelmiin. Yleensä urheilussa tapahtuneet aivovammat ovat luokiteltavissa lieviksi aivovammoiksi ja täydellinen toipuminen on täysin mahdollista.

## **MIKÄLI OTTELIJA MENETTÄÄ TYRMÄYSTILANTEESSA TAJUNTANSA, VARMISTA SEURAAVAT ASIAT:**

### **- *ILMATIET***

- Poista hammassuojat.
- Varmista ettei suussa tai nielussa ole muita esteitä hengitykselle.





## - **HENGITYS**

- Varmista että ottelija hengittää normaalisti.
- Aseta ottelija kylkiasentoon.
- Poista ottelijan rintapanssari.



## - **VERENKIERTO**

- Varmista että ottelijan sydän lyö normaalisti.
- Poista muut kiristävät varusteet.





## **MIKÄLI TYRMÄTTY OTTELIJA ON TAJUISSAAN, HAVAINNOI OTTELIJASTA SEURAAVAT ASIAT:**

- Tasapaino – ongelmat.
- Epäselvä, sammaltava puhe.
- Viipyilevä, hidas puhe.
- Tyhjä katse ja/tai tuijotus.
- Ajan- ja paikantajun häiriöt.
- Väärät muistikuvat tapahtumista.
- Ottelijan muistinmenetys tyrmäystapahtumaa edeltävästä ajasta, itse tyrmäystapahtumasta ja/tai tyrmäyksen jälkeisestä ajasta.
- Heikentynyt kyky kontrolloida tunteita.
- Ottelijan käytöksen tai persoonallisuuden muutos.

**HUOM! NÄMÄ OIREET OVAT VAKAVIA MERKKEJÄ SIITÄ, ETTÄ OTTELIJAN REAKTIOKYKY ON HEIKENTYNYT.**

## **MIKÄLI OTTELIJALLA EPÄILLÄÄN AIVOVAMMAA EM. OIREIDEN PERUSTEELLA:**

- Ottelija on välittömästi poistettava ottelusta.
- On varmistettava, ettei kyseinen ottelija enää ottele samassa kisatapahtumassa.
- Ottelija on asetettava lepäämään ja ensiapuhenkilöstön, huoltajan tai muun asiaan perehtyneen henkilön on tarkkailtava häntä 3 – 4 tuntia.
- Mikäli ottelijan tila huononee tai ei normalisoidu muutamassa minuutissa, on hänet välittömästi toimitettava lääkäriin.
- Ottelija saa palata ottelutoimintaan aikaisintaan 30 päivän kuluttua tyrmäyshetkestä tai mikäli hänellä on esittää lääkärintodistus vamman täydellisestä paranemisesta.

**HUOM! NÄIDEN OHJEIDEN NOUDATTAMINEN ON TÄRKEÄTÄ MAHDOLLISTEN JÄLKISEURAUSTEN MINIMOIMISEKSI.**