

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU
Terveydenhoitajakoulutus

Sini-Sofia Lievonen
Emilia Stenbacka

ENSIAPUOHJEET TYYPILLISIMPIIN TAPATURMIIN RATSASTUS-
TALLILLA
Posterisarja Nurkkalan hevostilan sosiaalituloihin

Kehittämistyö
Huhtikuu 2021



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2021
Terveystieteiden koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Sini-Sofia Lievonen, Emilia Stenbacka

Nimeke
ENSIAPUOHJEET TYYPILLISIMPIIN TAPATURMIIN HEVOSTALLILLA
Posterisarja Nurkkalan hevostilan sosiaalitoimintaan
Toimeksiantaja
Nurkkalan Hevostila

Tiivistelmä

Ratsastus on suosittu harrastus, jota harrastaa noin 170 000 suomalaista. Ratsastus on liikuntamuotona monipuolinen, luonnonläheinen ja tasa-arvoinen. Hyvistä hevostaidoista huolimatta hevosharrastuksessa sattuu joskus tapaturmia. Yleensä vammat ovat suhteellisen vakavia, etenkin lasten ja nuorten keskuudessa. Vuotuisen tapaturmamäärän perusteella ratsastus on kymmenen vaarallisimman lajin listalla kuudennella sijalla. Ratsastajien vammat ovat yleisesti ottaen vaikeampia kuin muissa liikuntalajeissa sattuneet vammat.

Kehittämistyön tarkoituksena on antaa toimintaohjeet ratsastustallilaisille sekä tunneilla käyvien lasten vanhemmille yleisimpiin ratsastukseen liittyviin ensiaputilanteisiin. Tavoitteena on, että ensiaputilanteen sattuessa kaikki tallilla kävijät osaisivat tilanteeseen sopivan ensiavun. Tehtävänä on tuottaa kahden posterin sarja Nurkkalan Hevostilalle. Postereihin on koottu yleisimmät ratsastuksessa sattuvat, ensiapua vaativat tilanteet, sekä lyhyet ohjeistukset maallikolle, miten noissa tilanteissa toimitaan.

Posterisarjasta saatu palaute oli myönteistä, posterisarja koettiin hyödylliseksi ja tärkeää tietoa tarjoavaksi. Ulkoasua pidettiin selkeänä ja tyylikkäänä sekä värivalintoja hyvinä. Kehittämistyön jatkokehitysideoiksi nousi erilaisten ratsastusturvallisuutta edistävien ryhmien tai pop up- pisteiden pitäminen eri harrastajaryhmille sekä laajemman opaslehtisen kokoamisen tässä kehittämistyössä käsitellyistä ensiaputilanteista.

Kieli
suomi

Sivuja 21
Liitteet 2
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
ratsastus, ensiapu, ratsastusturvallisuus, tapaturmat, vammat



DEVELOPMENT ASSIGNMENT

April 2021

Degree Programme in Public Health
Nursing

Tikkarinne 9

FI 80200 JOENSUU

FINLAND

Tel. +358 13 260 600

Authors

Sini-Sofia Lievonen, Emilia Stenbacka

Title

First Aid Instructions for the Most Typical Accidents at Horse Stables- A Poster Series for social facilities at Nurkkala Horse Farm

Commissioned by

Nurkkalan Hevostila

Abstract

Horseback riding is a popular hobby practiced by about 170,000 Finns. As a form of exercise, horseback riding is diverse, close to nature and equal. Despite good horse handling skills, accidents occasionally occur in horse-related activities. In general, injuries are relatively serious, especially among children and young people. Based on the annual number of accidents, riding is the sixth dangerous sport in the top ten listing. Injuries in riders are generally more severe than injuries in other sports.

The purpose of this development assignment was to give operating instructions for the riders and parents of children attending classes in the cases of the most common first aid situations. The aim was that all visitors at the stable would know how to provide appropriate first aid when needed. The objective of the development assignment was to produce a poster series for Nurkkala Horse Farm. The posters cover the most common situations that requiring first aid in riding.

The feedback from the poster series was positive, the poster series was considered useful and those provided important information. The look was considered clear and stylish and the color choices were good. The ideas for further development of the development assignment could focus on organizing various types of group sessions or pop-up points that promote riding safety and compiling an information leaflet on first aid situations discussed in this development assignment.

Language

Finnish

Pages 21

Appendices 2

Pages of Appendices 3

Keywords

riding, first aid, riding safety, accidents, injuries

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

Sisältö.....	4
1 Johdanto.....	5
2 Ratsasturvallisuus	6
3 Ensiapu ja yleisimmät vammat ratsastuksessa	7
3.1 Ensiapu	7
3.2 Revähdykset	8
3.3 Nyrjähdykset	8
3.4 Murtumat	9
3.5 Keskivartalon ja niskan alueen vammat	10
3.6 Pään alueen vammat	12
3.7 Haavat.....	12
4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	13
5 Kehittämistyön toteutus.....	13
5.1 Toiminnallinen kehittäminen.....	13
5.2 Toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus	14
5.3 Posterisarjan suunnittelu ja toteutus	15
5.4 Posterisarjan arviointi	15
6 Pohdinta.....	16
6.1 Tuotoksen tarkastelu.....	16
6.2 Kehittämistyöprosessi	17
6.3 Luotettavuus ja eettisyys	17
6.4 Ammatillinen kasvu	18
6.5 Jatkokehittämisideat ja hyödynnettävyys	19
Lähteet.....	20

Liitteet

Liite 1	Palautelomake
Liite 2	Posterisarja

1 Johdanto

Tänä päivänä noin 170 000 suomalaista harrastaa ratsastusta. Ratsastus liikuntamuotona on monipuolinen, luonnonläheinen ja tasa-arvoinen. Ratsastusta voivat harrastaa lähes kaikki ja se on todella monipuolinen harrastus. Ratsastukseen liittyy tärkeänä asiana hevostaitojen, eli hevosen hyvän hoidon osaamista niin käytännössä kuin teoriassakin, sillä hevonen on pako- ja laumaeläin, jonka käyttäytymistä ohjaavat vaistot ja aistit. (Suomen Ratsastajainliitto Ry. 2021.) Hyvistä hevostaidoista huolimatta silti joskus hevosharrastuksessa sattuu tapaturmia. Lääkärilehden artikkelin mukaan lasten ja nuorten ratsastustapaturmat ovat suhteellisen vakavia (Pamilo, Parvinen & Välimäki, 2000).

Ratsastuksen vaarallisuusluokitus vaihtelee, riippuen näkökulmasta. Vuotuisen tapaturmamäärän perusteella ratsastus on kymmenen vaarallisimman lajin listalla kuudennella sijalla. Vakuutusyhtiö If on arvioinut ratsastuksen vammojen vakavuusasteen perusteella toiseksi vaarallisimmaksi lajiksi, heti amerikkalaisen jalkapallon jälkeen. Vuonna 2009 Kansallisen uhritutkimuksen mukaan tapahtui 17 000 ratsastustapaturmaa. Tapaturmien määrä on verrannollinen harrastajien määrään. Suomen Ratsastajainliiton pääsihteeri Fred Sundwall kertoo Hevoset ja Ratsastus- lehden artikkelissa, että vuonna 2011 ratsastuksessa tapahtui hieman alle neljä tapaturmaa tuhatta ratsastustuntia kohden. (Kosonen 2011, 34.)

Kehittämistyön tarkoituksena on antaa toimintaohjeet ratsastustallilaisille sekä tunneilla käyvien lasten vanhemmille yleisimpiin ratsastukseen liittyviin ensiaputilanteisiin. Tavoitteena on, että ensiaputilanteen sattuessa kaikki tallilla kävijät osaisivat tilanteeseen sopivan ensiavun. Tehtävänä on tuottaa kahden posterin sarja Nurkkalan Hevostilalle. Postereihin on koottu yleisimmät ratsastuksessa sattuvat, ensiapua vaativat tilanteet, sekä lyhyet ohjeistukset maallikolle, miten noissa tilanteissa toimitaan.

2 Ratsastusturvallisuus

Ylilääkäri Jarkko Pajarinen kertoo Hevoset ja Ratsastus- lehdessä, että ratsastajien vammat ovat yleisesti ottaen vaikeampia kuin muissa liikuntalajeissa sattuneet vammat. Ratsastuksessa pudotaan korkealta ja tilanteessa vauhti voi olla kova, mutta ratsastajan osuessa maahan liike-energia pysähtyy yhtäkkiä. Tämä voi vaurioittaa kudoksia, varsinkin raajojen jäädessä vartalon alle. (Kosonen 2011, 34.) Kuten aiemmin on kirjoitettu, hevonen on pakoeläin. Tästä syystä monesti onnettomuustilanteet ovat arvaamattomia. Lisäksi hevoset ovat nopeita, ja niiden elopaino on suuri, keskimäärin 450 kilogrammaa. Hevonen on myös erittäin voimakas eläin, ja sen potku voi tuottaa voiman, joka on 1,8 kertaa hevosen oman painon suuruinen. (Thomas, Anest, Gilchrist ja Bixby-Hammett 2006.) Erään Hevostietokeskuksen tapaturmaselvityksen mukaan 80 %:a selvityksen ”vähältä piti” tapaturmista sattui lapsille ja nuorille henkilöille. (Hevostietokeskus 2020.)

Tapaturmien ehkäisyssä korostuu suojavaarusteiden merkitys ja erityisen tärkeä suojavaaruste on hyvä kypärä (Kosonen 2011, 34). Kuitenkin ennaltaehkäisystä huolimatta pään alueen vammat ovat edelleen yleisiä ja monesti vakavimpia (Pamilo ym. 2000). Esimerkiksi avotärähdyistä kohdataan useiden muiden lajien lisäksi myös ratsastuksessa (Museumeci, Ravalli, Amorini & Lazzarino 2019). Kallonsisäisten vammojen esiintyvyys on ollut huomattavasti alhaisempaa kypärää käyttävillä ratsastajilla. Kypärän lisäksi esimerkiksi ratsastussaappaat ehkäisevät vammojen syntyä, etenkin putoamistapaturmissa. Huonot ratsastuskengät lisäävät riskiä jäädä jalustimeen putoamistilanteessa kiinni. Lisäksi tähän vaikuttaa myös se, onko käytetty turvajalustinta vai ei. (Pamilo ym. 2000.) Oikeuslääketieteen erikoislääkäri Päivi Mäkelä-Bengs kertoo Hevoset ja Ratsastus- lehden haastattelussa (2009, 75) että tärkeänä turvavarusteena pidetään myös turvaliiviä, joka suojaa rintarangan aluetta. Turvaliivi voi estää alaraajahalvauksen ja suojelee myös ylävatsaontelon elimiä.

Itse ratsastamisen lisäksi myös hevosta käsiteltäessäkin tapaturmariski on olemassa, ja näin ollen kypärän käyttäminen on tärkeää myös silloin, kun hevosta talutetaan ja hoidetaan. (Kruger, Hohberg, Lehmann & Dresing 2018.) Riskejä lisää myös iältään nuori he-

vonon, ratsastus ilman valvontaa, puutteelliset suojavälineet sekä ympäristötekijät (Välimäki & Gordin 2000). Thomas ym. kirjoittavat vuonna 2006 julkaistussa tutkimuksessaan, että myös henkilön kokemattomuudella on huomattu olevan merkitystä vammojen syntyyn, joten olisi tärkeää huolehtia, että kaikilla hevosia käsittelevillä olisi asianmukaiset käsittelytaidot.

Yleisimmin hevosen takia loukataan ylä- tai alaraaja. Yleisimpiä vammoja ovat sijoiltaan menot, nyrjähdykset sekä venähdykset. (Lamminen, Hilli & Greus, 2010.) Thomasin ym. (2006) tutkimuksen mukaan useimmin loukkaantuneet ruumiinosat olivat pää, niskan seutu sekä ala- ja yläraajat. Kosonen puolestaan kirjoittaa Hevoset ja Ratsastus-lehden artikkelissa (2011, 33–34), että suurin osa hevos- ja ratsastustapaturmista aiheuttaa vain lieviä vammoja, joista yleisimpiä ovat yläraajojen vammat. Töölössä tapaturma-asemalla yleisimpiä hoidettavia vammoja ovat ylä- ja alaraajojen murtumat. Näiden lisäksi vakavampia vammoja ratsastuksessa ovat aivovammat sekä erilaiset rankavammat, esimerkiksi lanne- ja rintarangan murtumat.

3 Ensiapu ja yleisimmät vammat ratsastuksessa

3.1 Ensiapu

Ratsastajien on hyvä osata ensiavun alkeet, koska ratsastus on riskialtis laji (Kosonen 2012, 39). Ensiapu tarkoittaa apua, joka annetaan tapahtumapaikalla loukkaantuneelle tai sairastuneelle. Sen tarkoituksena on turvata autettavan peruselintoiminnot sekä estää tilan paheneminen. Ensiavun ja hätäensiavun antamiseen ei tarvita erityistä ammattitaitoa tai välineitä. Autettavan mahdollisuudet selviytyä paranevat usein huomattavasti maallikon antaman ensiavun ansiosta. (Suomen Punainen Risti 2021.)

Terveyskirjastosta (2017) löytyvän liikuntatieteiden erikoislääkäriin Jari Parkkarin ohjeen mukaan liikuntavammojen kuten nivelen nyrjähdyksen, lihaksen revähdyksen ja ruhjevamman ensihoitona voidaan käyttää neljän K:n muistisääntöä. Näistä ensimmäinen on kompressio eli puristus, joka tarkoittaa, että vammakohtaa tulee heti puristaa esimerkiksi

käsin. Seuraavaksi on kohoasento, joka tarkoittaa vammautuneen raajan nostamista kohoasentoon sydämen yläpuolelle. Kolmantena tulee muistaa kylmähoito. Se toteutetaan sitomalla kylmä vammakohdan päälle, sillä näin säilytetään puristus. Raajan ollessa samanaikaisesti koholla annetaan kylmän vaikuttaa noin 20 minuuttia. Viimeinen K tulee sanasta koti, joka tarkoittaa sitä, että on tärkeää muistaa levätä ja pitää vammakohdasta riippuen 3–7 vuorokauden mittainen tauko liikuntaharjoittelusta. Kylmähoitoa, kohoasennossa pitämistä sekä vammakohdan tukemista siteellä tulee myös jatkaa vielä ainakin 2–3 vuorokauden ajan.

3.2 Revähdykset

Lihasevähdykset eli lihasepeämät ovat lihaksen vammoja, jotka aiheutuvat lihassäikeiden katkeamisesta. Revähdykset voivat joko vaurioittaa vain vähän lihassäikeitä tai pahimmillaan katkaista koko lihaksen. Kovan ponnistuksen yhteydessä lihas kuormittuu ja jännittyy, ja se voi aiheuttaa lihasevähdyksen. Revähdyksen voi aiheuttaa myös suora isku lihaseen. Revähdyksen yhteydessä lihaskudokseen vuotaa verta, joka voidaan huomata pian vamman jälkeen mustelmana tai veripahkana. Kohta, johon revähdykset syntyvät, on aristava ja kohdan liikuttaminen synnyttää kipua. Mikäli repeämä on huomattava, voi vammakohdassa tuntua kuoppa, ja lihaksen voima voi olla hävinnyt miltei kokonaan. Revähdyksiä voidaan ehkäistä lihasten hyvällä lämmittelyllä ja venyttelyllä ennen suoritusta. (Saarelma, 2020.)

Lihasevähdyksissä tärkein ensiapu on kohoasento, kylmähoito sekä lievä kompressio. Mikäli repeämä on huomattava, loukkaantunut on syytä viedä tutkittavaksi lääkäriin. (Saarelma, 2020.) Lepo ja raajan tukeminen elastisella siteellä ovat myös osa revähdyksen hoitoa (Kannus, 2018).

3.3 Nyrjähdykset

Nivelvamma eli nivelen nyrjähdys syntyy niveltä ympäröivän nivelsiteen venyessä tai repeytyessä. Samalla myös lihakset ja jänteet voivat vaurioitua. Yleensä nivelen nyrjähdys tapahtuu kaatuessa, törmätessä tai raajan vääntyessä. Nivelvamman alue on kipeä,

turvonnut ja siihen kertyy nestettä sekä joskus syntyy myös mustelma. Joskus nivelvamma näkyy päällepäin, jos nivel menee sijoiltaan ja jää virheasentoon. Aina vamma ei kuitenkaan näy ulospäin. Jos nivel on nyrjähtänyt ei sitä pysty käyttämään normaalisti. (Suomen Punainen Risti 2020.)

Myös nyrjähdysten ensiapuna käytetään kylmähoitoa, kohoasentoa sekä kompressiota (Suomen Punainen Risti 2020). Nilkan nyrjähtäessä kylmähoito olisi hyvä aloittaa mahdollisimman nopeasti (Saarelma 2020). Mikäli nivel on pois sijoiltaan, niin tulee se jättää virheasentoon, tukea se mahdollisimman liikkumattomaksi kuljetuksen ajaksi ja viedä loukkaantunut lääkäriin. (Suomen Punainen Risti 2020). Mikäli nyrjähdysvamma on kipeä varatessa, huomattavan turvonnut, ihonalaisesti vuotanut verta tai koputteluarka luista, niin on tarpeellista hakeutua hoitoon viivyttämättä (Saarelma 2020).

3.4 Murtumat

Yleisimpiä murtuman syntytekijöitä ovat putoaminen, kaatuminen tai törmäys. Murtumatyyppejä ovat avo- ja umpimurtuma. Avomurtuma on ihon rikkova murtuma, jossa luu on työntynyt ulos. Umpimurtumassa iho on ehjä ja vaarana on sisäinen verenvuoto. (Suomen Punainen Risti 2020.) Verenvuoto liittyy aina murtumiin. Mikäli suuret luut murtuvat verta voi vuotaa niin paljon, että se aiheuttaa sokkitilan. Lisäksi murtuma voi aiheuttaa lihasten, verisuonten, luuytimen, hermojen ja nivelsiteiden vaurioita. (Castren, Korte & Myllyrinne 2017.) Sandifordin, Bucklen, Alaoan, Davidsonin ja Ritchien (2013) hevos-tapaturmia käsittelevän katsauksen mukaan ratsastukseen liittyvissä tilanteissa murtuman aiheutti putoaminen tai eläimen potkaisu.

Murtuman yleisimpiä oireita ovat kipu, turvotus ja epänormaali liikkuvuus. Reisiluun murtumasta voi kertoa se, että murtunut raaja on lyhyempi, kuin terve raaja sekä se voi olla ulospäin kääntynyt. Murtumaan liittyvä sokki voi ilmetä levottomuutena, sekavuutena, hengityksen tihentymisenä, janon tunteena ja ihon kalpeutena sekä kylmänhikisyytenä. Näiden lisäksi syke on nopea ja heikosti tuntuva. (Suomen Punainen Risti 2017.) Lapsella murtuman oire voi olla myös raajan käyttämättömyys. Lapsen vamman syntyä ei välttämättä huomaa, sillä lapsella luut ovat pehmeitä ja murtuma voi syntyä huomattomasti. (Castren ym. 2017.)

Murtuman ensiavussa tulee muistaa, että murtuma-alueen liikuttamista on vältettävä. Eri-tyistä varovaisuutta on noudatettava, mikäli epäillään selkärankavammaa. Raajamurtumissa potilaalta on hyvä kysyä, mihin sattuu ja pystyykö hän liikuttamaan raajaa. Mikäli avun tuleminen kestää tai potilasta on liikutettava, vamma-alue tulee tukea liikkumattomaksi. Mikäli raajassa on virheasento sitä ei ensiaputilanteessa tule yrittää korjata. Ammattiavun tuloon asti tulee seurata autettavan hengitystä ja verenkiertoa. (Castren ym. 2017.) Jos kyseessä on avomurtuma, ulkoinen verenvuoto tulee tyrehdyttää ensi tilassa (Suomen Punainen Risti 2020).

3.5 Keskipartalon ja niskan alueen vammat

Putoamiseen liittyvä vartalon äkillinen taantumisen voi aiheuttaa selkärankamurtuman. Rankamurtumaan liittyviä oireita ovat voimakas kipu sekä mahdollinen ala- tai neliraaja-halvaukseen liittyvä oire. (Seppälä, Antinheimo, Pohjola & Hernesniemi 2013.) Putoamisen aiheuttama selkään kohdistunut isku voi aiheuttaa myös selkärangan murtuman, ja on muistettava, että murtuman syntyessä on aina riski selkäytimen vaurioitumiseen. Hermovaurion riski on huomioitava aina, jos kyseessä on suurienerginen vamma. Hermovaurion riski on olemassa myös, vaikka potilaalla ei olisi lainkaan hermoston toiminnan häiriöitä, esimerkiksi pistelyä, puutumista, tunnottomuutta, lihasheikkoutta tai ulosteen pidätyksyvyyttömyyttä. Joskus myös nopea kierto- tai taivutusliike voi aiheuttaa murtuman nikaman haarakkeeseen, jolloin oireena on kipu. (Saarelma 2021.)

Mikäli loukkaantuneella epäillään selkärangan tai lantion alueen vammaa, on tärkeintä saada potilas hoitoon paikkaan, jossa hän pääsee kuvantamistutkimuksiin, eli maallikkona soitetaan hätänumeroon. Jos loukkaantunutta joudutaan siirtämään ennen avun tuloa, on vältettävä selkärangan taivuttelua sekä toimittava erittäin varoen. Loukkaantuneen kääntelyä tulee välttää, mutta jos kääntäminen on pakollista, loukkaantunut käännetään usean ihmisen voimin niin, että selkäranka ja pään ja niskan seutu eivät taivu ja ovat samassa linjassa suhteessa toisiinsa. (Saarelma 2021.)

Rintakehän alueen vammoista yleisimpiä ovat kylkiluumurtumat, joka voi syntyä yllättävän helpostikin. Murtumakohdassa tuntuu kipua, erityisesti hengittäessä sekä yskiessä.

Mikäli kylkiluun murtumaan liittyy hengenahdistusta, se vaatii kiireellistä sairaalahoitoa. Hengenahdistus voi olla merkinä ilmarinnasta, joka johtuu keuhkopussin vaurioitumisesta. (Saarelma 2020.) Ilmarinta tulee tunnistaa välittömästi, sillä se on henkeä uhkaava tila. Muita ilmarintaan liittyviä oireita hengenahdistuksen lisäksi voivat olla pistävä rintakipu sekä yskänäräytys. Rintakehän liike voi olla myös epäsymmetristä. (Hokkanen & Sihvo 2020.) Muihin rintakehän sisäosiin, eli sydämeen, keuhkoihin ja suuriin verisuoniin voi syntyä putoamisen seurauksena vammoja, joita voidaan epäillä esimerkiksi silloin, jos potilaan vointi heikkenee nopeasti. Tällöin loukkaantunut tarvitsee kiireellistä sairaalahoitoa. (Saarelma 2020.)

Vatsan alueelle voi putoamisen johdosta syntyä niin sanottu tylppä vamma. Tylppä vamma vatsan alueelle kohdistuessaan voi vaurioittaa verisuonia ja aiheuttaa jopa vakavan verenvuodon. Tylpän vamman aiheuttamat oire voi olla eriaisteiset kivut. (Saarelma 2020.) Usein kuitenkin loukkaantunut voi olla yllättävän oireeton, vaikka hänellä olisi jopa hengenvaarallisia sisäelinten vammoja (Kosola, Brinck & Handolin 2018). Mikäli kipu ei poistu lyhyessä ajassa, ja vamman energia on ollut suuri, loukkaantunut täytyy toimittaa nopeasti tutkimuksiin. Tylppä vamma voi myös aiheuttaa verenvuotosokin sekä vatsan turpoamisen, jolloin on saatava kiireellisesti ammattiapu paikalle. (Saarelma 2020.)

Putoamisen aiheuttama retkahdus voi aiheuttaa venähdysvamman niskaan, mutta myös kaularangan murtuman. Epäiltäessä niskan vammaa, loukkaantuneen niska täytyy yrittää tukea niin, että taivuttaminen ja kiertoliike eivät onnistu. Potilas on toimitettava jatkohoitoon ainakin tilanteissa, jolloin kipu vamman jälkeen on kovaa tai siihen liittyy heikkoutta ja tuntuu puutoksia- tai häiriöitä. (Saarelma 2021.) Äkillinen liikkeen pysähtyminen voi aiheuttaa whiplashin eli niskan retkahdusvamman, joka tunnetaan myös nimellä piiskaniskuvamma. Piiskaniskuvammaan liittyviä oireita ovat niskan kipu sekä mahdollinen liikerajoitus. Myös kömpelyys, korvien soiminen, nielemis- ja keskittymisvaikeus voivat kuulua oirekuvaan. Yleisesti piiskaniskuvammat parantuvat nopeasti. Niskan retkahdusvamman jälkeen hoitoon on hakeuduttava, mikäli niska on arka ja kipeä, kädet puutuvat tai esiintyy muita tuntuu puutoksia. Hoitoon on hakeuduttava välittömästi, mikäli vammaan liittyy jonkin kehon osan liikuttamisen vaikeutta, puutumista tai pistelyä. Vammautunutta on käsiteltävä varoen ja on vältettävä liikuttamista. (Saarelma 2020.)

3.6 Pään alueen vammat

Aivotärähdyksen aiheuttaa useimmiten isku ja se luokitellaan aivojen toiminnan häiriöksi. Sen syntyyn ei liity tajuttomuutta eikä kouristuksia. Muistiaukko joka vammaan liittyy, ei ole yli kymmentä minuuttia ja mikäli vammaan liittyy päänsärkyä tai pahoinvointia, se on lievää. (Saarelma 2020.) Lapsilla kallon luut ovat vielä joustavat, joten päävammat lapsuudessa eivät johda useinkaan murtumaan, mutta aivotärähdykset ovat yleisiä. Lapsenkin kohdalla lievä päänsärky, pahoinvointi ja oksentelu sekä lyhyt muistikatos ovat normaaleja, eikä aivotärähdys vaadi sairaalahoitoa. (Jalanko 2019.)

Mikäli iskun aiheuttama vamma on astetta vakavampi eli lievä aivovamma, siihen voi liittyä enintään puoli tuntia kestävä tajuttomuus, sekä pidempiaikaista muistinmenetystä. Vakavan aivovamman saanut potilas voi kouristaa ja hänellä voi olla merkkejä kallonmurtumasta eli kallon luu on sisäänpäin painunut. Sekä lievä aivovamma että vakava aivovamma vaativat välitöntä sairaalahoitoa. Lievä aivotärähdys, johon ei liity tajunnan häiriöitä, voidaan hoitaa kotona toisen henkilön valvoessa aivotärähdyksen saanutta henkilöä. Iskun kohdistuessa päähän, täytyy seurata iskun saaneen tajunnantilaa, hengitystä sekä mahdollisia muita oireita. Välitöntä sairaalahoitoa vaativia oireita ovat vaikeus pysyä tajuissaan tai tajuttomuus, tuntuu puutokset, vaikeus ymmärtää puhetta, näön tai kuulon menetys, verenvuoto korvasta, musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa sekä yleinen heikkous. (Saarelma 2020.)

3.7 Haavat

Haavat ovat ihon tai limakalvon vammoja, joihin voi joskus liittyä jopa syvempien kudosten tai sisäelinten vammat. Haavat voivat toisinaan vuotaa verta, ja jos verenvuoto on runsasta, se voi aiheuttaa verenkierron häiriötilan eli sokin. Haavatyyppejä ovat naarmut ja pintahaavat, viilto-, pisto-, ruhje- ja puremahaavat. Naarmut ja pintahaavat voivat syntyä esimerkiksi raapaisusta tai kaatumisesta. Viiltohaavat ja pistohaavat aiheuttaa yleisesti terävä esine tai asia, esimerkiksi lasi tai naula. Ruhjehaava puolestaan voi syntyä iskun seurauksena. Puremahaavat ovat nimensä mukaisesti eläimen tai ihmisen puremasta

syntyviä haavoja. Puremahaavoihin liittyy erityisen suuri tulehdusriski. (Castren, Korte & Myllyrinne 2017.) Purema, joka ei riko ihoa, ei aiheuta yleensä mitään muuta haittaa, kun kipua (Saarelma 2020).

Haavatyypistä riippumatta ensiapu on saman, mutta jos vuoto haavalta on niin runsasta, että vaarana on sokkitila, on soitettava hätänumeroon. (Castren, Korte & Myllyrinne 2017.) Haavan perusensiavussa tulee tyrehdyttää verenvuoto painamalla vuotavaa haavaa. Likainen haava puhdistetaan viileän, juoksevan veden alla. Mikäli kyseessä on kooltaan pieni viiltohaava, voi sen reunat sulkea vastakkain haavateipillä. Puhdistamisen jälkeen peitä haava suojasidoksella. Haavan ensiavussa on myös tärkeää tetanus eli jäykkäkouristusrokotteen voimassaolon tarkistaminen. Syitä hakeutua pikaisesti hoitoon ovat repaleinen, syvä tai pitkä haava, runsaasti vuotava tai pureman aiheuttama haava, haava josta näkyy luu tai lihaskudosta, jos haava on nivelen tai kasvojen alueella, se on tulehtunut, siinä on vierasesine tai likaa jota ei saa itse puhdistettua. (Suomen Punainen risti 2020.)

4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoituksena on antaa toimintaohjeet ratsastustallilaisille sekä tunneilla käyvien lasten vanhemmille yleisimpiin ratsastuksessa tapahtuviin ensiaputilanteisiin. Tavoitteena on, että ensiaputilanteen sattuessa kaikki tallilla kävijät osaisivat tilanteeseen sopivan ensiavun. Tehtävänä on tuottaa kahden posterin sarja Nurkkalan Hevostilalle. Postereihin on koottu yleisimmät ratsastuksessa sattuvat, ensiapua vaativat tilanteet, sekä lyhyet ohjeistukset maallikolle, miten noissa tilanteissa toimitaan.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisen kehittämistyön tavoitteena on ammatillisen käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai järjestäminen. Se voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opastus, joka on suunnattu ammatilliseen käytäntöön tai jokin toteutettu tapahtuma tai näyttely. Tärkeää ammattikorkeakoulun toiminnallisessa kehittämistyössä on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Ammattikorkeakoulun kehittämistyön tulisi olla lisäksi työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella sekä riittävällä alan tietojen hallinnalla toteutettu. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnalliseen kehittämistyöhön kuuluu kirjallinen raportti, jonka on täytettävä tutkimusviestinnän vaatimukset. Se on teksti, josta käy selville, mitä, miksi ja miten on tehty sekä millainen työprosessi on ollut ja millaisia tuloksia ja johtopäätöksiä on saatu. Lisäksi siinä tulee arvioida prosessia, tuotosta ja tekijöiden oppimista. Tämän raportin lisäksi toiminnalliseen kehittämistyöhön kuuluu itse produkti eli tuotos, jonka tekstissä tulee puhutella sen kohde- tai käyttäjäryhmää. (Vilka ym. 2003, 65.)

5.2 Toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus

Tämän kehittämistyön toimeksiantajana on Nurkkalan Hevostila. Se on Joensuun Reijolassa sijaitseva hevostila, jossa järjestetään pienryhmätuntitoimintaa kaiken ikäisille harrastajille. Nurkkalan Hevostilalla järjestetään myös hevostaitotunteja lapsille. Lisäksi hevostila tarjoaa palveluita yksityisille hevosenomistajille. Toiminta-ajatus on yhteisöllisyys; tallin yksityiset hevosenomistajat, tuntiratsastajat sekä tietenkin tilan hevoset toimivat yhdessä yhtenä kokonaisuutena, jonka keskiössä on hevosten hyvinvointi ja niistä välittäminen. (Nurkkalan Hevostila, 2021.)

Kehittämistyön toiminnallinen tuotos on suunnattu Nurkkalan hevostilan asiakkaille. Asiakkaisiin kuuluu kaikenikäiset yksityishevosten omistajat sekä tuntiratsastajat. (Nurkkalan Hevostila, 2021.) Kohderyhmä on monipuolinen ja siihen sisältyy monen ikäisiä ja tasoisia lajin harrastajia. Kohderyhmän aiempi tietotaito liittyen tapaturmiin ja niiden ensiapuun on hyvin vaihtelevaa.

5.3 Posterisarjan suunnittelu ja toteutus

Ennen suunnittelun aloittamista keskusteltiin toimeksiantajan kanssa, onko hänellä jotain toiveita liittyen posterin ulkonäköön tai sisältöön. Toimeksiantajalla ei ollut juurikaan toiveita tuotoksen suhteen, ainoa toive oli se, että ulkoasu on selkeä ja että posterissa olisi näkyvillä tallin osoite sekä ohje, kuinka soitetaan hätänumeroon. Helmikuun lopussa aloitettiin posterin sisällön suunnittelu. Haasteena oli se, kuinka saadaan rajattua posteriin kaikki tärkeimmät asiat ilman, että ulkoasusta tulee sekava ja liian täyden näköinen, jolloin posterin lukeminen vaikeutuu. Suunnittelun edetessä yksi posterit muuttui kahden posterin sarjaksi luonnostelun osoittaututtua vaikeaksi vain yhdelle A3-arkille. Posterisarja on esitelty liitteessä 2.

Posterisarjaan päädyttiin sisällyttämään tiiviisti nyrjähdysten, revähdysten, haavojen, murtumien, aivotärähdysten sekä keskivartalon alueen vammojen ensiapu. Posterisarjan tarkoituksena on toimia tukena ensiaputilanteissa, jolloin on tärkeää, että ohjeistus on selkeä ja lyhyt. Toimeksiantajan toiveen mukaisesti posterisarjaan liitettiin soitto-ohje hätänumeroon sekä tallin osoite. Posterin kuvia pohdittiin, ja kysyttiin eräältä englantilaiselta humorististen hevuskuvien piirtäjältä, saisiko hänen kuviaan käyttää mahdollisesti posterissa. Valitettavasti tämä ei ollut mahdollista, joten päädyttiin käyttämään Canva-suunnitteluohjelman ilmaisia kuvia.

5.4 Posterisarjan arviointi

Posterit tulostettiin, ja vietiin toimeksiantajalle arvioitavaksi. Toimeksiantaja oli hyvin tyytyväinen sisältöön ja ulkonäköön. Lisätoiveena oli ainoastaan punaisten reunuksien lisääminen, jotta posterit erottuvat hyvin pohjasta. Keskusteltiin myös siitä, että kehykset voidaan lisätä tarvittaessa myös käsin kartongista tehden postereihin, jos se osoittautuu hankalaksi tietokoneohjelman avulla. Kehitysehdotuksina ohjaajilta saatiin pienien kirjoitusvirheiden korjaamista, sekä tekstin tasaukseen liittyviä huomioita. Palautelomake (liite 1) sisälsi kolme monivalintakysymystä sekä yhden vapaan kommentointikentän. Ensimmäinen kysymys oli ”Posterisarja antoi minulle uutta tietoa”, toinen kysymys oli

”Posterisarjan ulkoasu oli selkeä”, ja kolmas kysymys oli ”Kuinka hyödylliseksi koit posterisarjan”.

Palautelomake annettiin yhteensä kuudelle Nurkkalan Hevostilan hevosenomistajille- ja muille kävijöille täytettäväksi. Palautetta saatiin kaikilta kuudelta ihmiseltä. Palautteen mukaan posterisarja koettiin erittäin hyödyllisenä tallille ja siinä oli tärkeää tietoa tallilla kävijöille. Ulkoasua pidettiin selkeänä ja tyylikkäänä sekä värivalintoja hyvinä. Vapaa-seen kommenttikenttään tuli muun muassa seuraavanlaisia kommentteja: ”Tallilla kävijöille tulee posterista hyvin paljon tärkeää tallilla tapahtuviin tapaturmiin liittyvää tietoa.” ”Hyödyllinen julkaisu tallin seinälle laitettavaksi. Hyvää infoa asiakkaille.” ”Mahtava idea ja tarpeellinen tietoisuus tallille!”

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli luoda posterisarja tyypillisimpien ensiaputilanteiden hoitoon ratsastustallille. Tuotosta suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Lopullisesta versiosta tuli kaksi A3- kokoista posteria. Postereiden ulkoasusta pyrittiin tekemään selkeä ja helppolukuinen, ja siinä onnistuttiin saadun palautteen perusteella hyvin. Postereihin pyrittiin sisällyttämään tarpeellinen tieto ilman että ulkoasusta tulee liian täysi. Postereiden taustaväriksi valikoitui vaalea, ja tekstin tärkeimmät asiat lihavoitiin punaisella korostusvärillä, jotta lukija löytäisi tärkeimmän tiedon nopeasti ensiaputilanteen tapahtuessa. Palautteen perusteella myös värivalinnat olivat työhön erittäin sopivia ja tukivat postereiden helppolukuisuutta.

Tavoitteena oli, että ensiaputilanteen sattuessa kaikki tallilla kävijät osaisivat tilanteeseen sopivan ensiavun. Posterit tullaan sijoittamaan keskeiselle paikalle varustehuoneen oveen, josta ne on jokaisen ovesta kulkevan helppo huomata. Näin ollen ensiapuohje on kaikkien saatavilla ja täyttää hyvin asetetun tavoitteen. Kokonaisuudessaan postereihin onnistuttiin kokoamaan hyvin yleisimmät ensiapua vaativat tilanteet niin, että ne on helppo ymmärtää.

6.2 Kehittämistyöprosessi

Kehittämistyön prosessi aloitettiin aiheen ideoimisella syyskuussa 2020. Aihe ja posterin idea esiteltiin lokakuussa mahdolliselle toimeksiantajalle, joka kiinnostui heti ideasta ja ryhtyi kehittämistyön toimeksiantajaksi. Tiedonhankinta ja raportin kirjoittaminen aloitettiin tammikuussa 2021 ja raporttia työstettiin sekä tietoa etsittiin tammi- helmikuun 2021 ajan. Myös posterin sisältöä ideoitiin samalla, kun tietoperusta alkoi valmistua. Helmikuun 2021 lopussa alettiin suunnitella posterisarjaa ja sen toteutus ja viimeistely tapahtuivat maaliskuun 2021 aikana. Huhtikuun 2021 alussa vielä viimeisteltiin kirjallinen tuotos, jonka jälkeen se esitettiin kehittämistyöseminaarissa 16.4.2021.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyötä ohjaavat yhteiset tietokäsitykset sekä periaatteet. Kehittämistyön prosessin luotettavuuden arviointi kohdistetaan johdonmukaisuuden ja systemaattisuuden arviointiin. (Diak, 2021.) Kehittämistyötä tehdessä noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön toimintatapoja, eli rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös muiden tutkijoiden töiden kunnioittaminen sekä heidän julkaisuihinsa viittaaminen oikeellisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021.) Tämä kehittämistyö on pyritty toteuttamaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, muiden töitä on kunnioitettu sekä tutkimustyössä ja kirjoittamistyössä noudatettu huolellisuutta sekä rehellisyyttä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa käytettyjä kriteerejä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten uskottavuutta ja sen esittämistä työssä. Vahvistettavuus tarkoittaa, että tutkimusprosessi on kirjattu niin hyvin, että tutkimuksen kulkua on mahdollista seurata pääpiirteissään. Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä on omista lähtökohdistaan tietoinen ja arvioi omaa vaikutustaan aineistonsa sekä kuvaa nämä lähtökohdat myös tutkimusraportissa. Siirrettävyydellä tarkoitetaan, että tutkimuksen tulokset on mahdol-

lista siirtää muihin tilanteisiin, joka varmistetaan kuvailemalla riittävän hyvin tietoja tutkimukseen osallistuneista ja ympäristöstä. (Juvakka & Kylmä 2007, 127-129.) Tämä kehittämistyö on tehty huomioiden nämä luotettavuuden kriteerit.

Tämän työn luotettavuutta tukee se, että yleinen kehittämistyön prosessi on kirjattu hyvin ja se on näkyvillä lukijalle. Kehittämistyön prosessista on pidetty päiväkirjaa, jossa on kirjattuna työn eri vaiheet ja tietokantahaut. Tiedonhaku on tehty lähdekriittisesti ja hauihin on tehty esimerkiksi vuosirajauksia, jotta löytyisi ajankohtaista tietoa. Molemmat kehittämistyön tekijät ovat tietoisia omista lähtökohdistaan, tiedonhaku on ollut helppoa, koska opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksen muodossa.

Kehittämistyön eettisyyttä tukee Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arenen luomien opinnäytetyön eettisten ohjeiden noudattaminen. Aiheeseen on perehdytty tarkasti ennen kirjoittamisprosessin aloittamista, ja raporttia kirjoittaessa on noudatettu Karelia-Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita. Toimeksiantosopimukset toimeksiantajan kanssa on kirjoitettu ja kehittämistyön sisällöstä hänen kanssaan keskusteltu. Kehittämistyön toiminnallisen tuotoksen käyttöoikeuksista on sovittu toimeksiantajan kanssa. Rahoitusta tässä kehittämistyössä ei ole tarvittu, sillä kuluja ei ole ollut.

6.4 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön tekemisen aikana ja sen jälkeen pohdittiin tekijöiden ammatillista kasvua. Tämän tyyppisen työn tekemisestä tekijöillä oli entuudestaan kokemusta opinnäytetyöprosessista. Tekijät saivat lisätietoa ratsastukseen liittyvistä tapaturmista ja niiden ensiavusta. Tietokantojen käyttäminen, tiedon hakeminen ja lähteiden kriittinen arviointi vahvistuivat työtä tehdessä. Lisäksi tekijät saivat lisää kokemusta järjestelmällisestä työskentelystä ja aikataulutamisesta.

Tässä työssä täysin uutena molemmille tekijöille tuli toiminnallisen tuotoksen eli posterisarjan tekeminen. Tekoprosessi kasvatti tekijöiden luovaa ajattelua sekä kykyä siirtää tietoperustaa käytäntöön. Myös olennaisten asioiden tiivistämisen taito vahvistui merkittävästi. Yksi tärkeimmistä ammatillista kasvua vahvistavista asioista oli toimeksiantajan

edustajan kanssa tehty yhteistyö. Tekijät saivat hyvää kokemusta asiakkaan toiveiden kar-toittamisesta ja kuuntelusta.

6.5 Jatkokehittämisideat ja hyödynnettävyys

Jatkokehittämisideoina tälle kehittämistyölle nousi esimerkiksi erilaisten ratsastusturval-lisuutta edistävien ryhmien tai pop up-pisteiden pitäminen eri harrastajaryhmille toimin-nallisena opinnäytetyönä. Ryhmissä tai pop up-pisteillä voisi käsitellä esimerkiksi en-siaputaitoja ja eri turvavarusteiden tärkeyttä. Jatkokehitysideaksi voisi nostaa myös esi-merkiksi laajemman opaslehtisen tekemisen tässä kehittämistyössä käsitellyistä ensiapu-tilanteista tallikävijöiden käyttöön, sillä posterisarjassahan on asiat esitelty tiivistetysti.

Kehittämistyön produkti jää käyttöön Nurkkalan Hevostilalle, tunti-tilaisten ja muiden tal-lilla kävijöiden nähtäväksi. Posterisarjan avulla voi kerrata, kuinka toimitaan erilaisissa ensiaputilanteissa, ja tarpeen tullen siitä voi olla apua, mikäli tallilla sattuu ensiaputilan-teita. Kehittämistyön raporttia puolestaan käytetään apuna Nurkkalan Hevostilan turval-lisuussuunnitelman päivityksessä. Tätä kehittämistyötä voisi lisäksi hyödyntää millä vain ratsastuskoululla tai hevostallilla, oli tuntitoimintaa tai ei. Edistäisi jokaisen tallilaisen turvallisuutta, mikäli hevostallien seiniltä löytyisi tämän työn kaltaiset posterit, kuinka ensiaputilanteissa toimitaan. Valitettavasti usein ensiapuohjeet ovat erittäin lyhyet tai pai-kassa, josta niitä on haastava löytää nopeasti.

Lähteet

- Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Duodecim Terveyskirjasto. Haavat ja verenvuodot. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00007&p_hakusana=e%C3%A4imen%20aiheuttama%20haava. 3.2.2021.
- Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Duodecim Terveyskirjasto. Tuki- ja liikuntaelinten ja pään vammat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00008. 15.2.2021.
- Diak. 2021. LibGuides. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>. 2.2.2021.
- Hevostietokeskus. 2020. Tapaturmien vähentäminen ratsutallilla. <https://hevostietokeskus.fi/i/talliymparisto/turvallisuus/ratsastuksen-turvallisuudesta/tapaturmien-vahentaminen-ratsutallilla>. 15.2.2021.
- Hevoset ja Ratsastus. 2009:8. Turvallisuutta kehitetään ammattitaidon ja asenteiden kautta. https://extra.epaper.fi/lehti/hippos-arkisto/_read/8-2009/2322.html?p=75. 15.2.2021.
- Hokkanen, M. & Sihvo, E. 2020. Lääkärilehti. Spontaanin ilmarinnan diagnostiikka ja hoito. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/kaytannot/spontaanin-ilmarinnan-diagnostiikka-ja-hoito/?public=12c475c04432a6f0d20528ea3836c7ac>. 22.2.2021.
- Jalanko, H. 2019. Duodecim Terveyskirjasto. Aivotärähdys lapsella. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00106. 15.2.2021.
- Kannus, P. 2018. Duodecim Terveysportti. Lihasvammat. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00450/search/rev%C3%A4hdys>. 3.2.2021.
- Kosola, J., Brinck, T. & Handolin, L. 2018. Tylpät vatsavammat- alkuvaiheen hoidon strategia ja elinspesifisten vammojen hoitolinjat. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14204>. 22.2.2021.
- Kosonen, R. Hippos. 2012. Ensiaputaitoja ratsastajille. Hevoset ja Ratsastus. 2012:5. https://extra.epaper.fi/lehti/hippos-arkisto/_read/5-2012/20428.html?p=40. 3.2.2021.
- Kosonen, R. Hippos. 2011. Äkkiä ylös ja takaisin selkään? Hevoset ja Ratsastus 2011:3. https://extra.epaper.fi/lehti/hippos-arkisto/_read/3-2011/9672.html?p=34. 2.2.2021.
- Kruger, L., Hohberg, M., Lehmann, W. & Dresing, K. 2018. Assessing the risk for major injuries in equestrian sports. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6196937/>. 3.2.2021.
- Lamminen, P., Hilli, A. & Greus, T. 2010. Suomen maataloustieteellisen seuran tiedote 2010:26. Maatalousyrittäjien hevostapaturmat. <https://journal.fi/smst/article/view/75709/37115>. 3.2.2021.
- Musumeci, G., Ravalli, S., Amorini, A. & Lazzarino, G. 2019. Concussion in Sports. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33467352/>. 15.2.2021.
- Nurkkalan Hevostila. 2021. Ratsukko. <https://nurkkalanhevostila.ratsukko.com/talli>. 20.1.2021.
- Pamilo, C., Parvinen, T. & Välimäki, I. 2000. Lääkärilehti. Lasten ja nuorten hevosurheiluvammat: Voidaanko loukkaantumisriskiä ennakoida ja ehkäistä? <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/lasten-ja-nuorten-hevosurheiluvammat-voidaanko-loukkaantumisriskia-ennakoida-ja-ehkaista/>. 20.1.2021.

- Parkkari, J. 2017. Duodecim Terveyskirjasto. Liikuntavamman hoito ja ehkäisy – ohjeita potilaalle. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00909. 3.2.2021.
- Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Aivotärhdys ja pään vammat (aikuiset). https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00641. 15.2.2021.
- Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Lihasevähdyks ja lihaskouristus. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00295. 3.2.2021.
- Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Nilkan nyrjähdys. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01052. 3.2.2021.
- Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Piiskaniskuvamma (whiplash, niskan retkahdusvamma). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00850>. 17.3.2021.
- Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Puremahaavat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00321&p_hakusana=el%C3%A4imen%20aiheuttama%20haava. 3.2.2021.
- Saarelma, O. 2021. Duodecim Terveyskirjasto. Rintakehän vammat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00323. 22.2.2021.
- Saarelma, O. 2021. Duodecim Terveyskirjasto. Selkävammat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00633. 22.2.2021.
- Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Vatsavammat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00340. 22.2.2021.
- Sandiford, N., Buckle, C., Alao, U., Davidson, J. & Ritchie, J. 2013. Injuries associated with recreational horse riding and changes over the last 20 years: a review. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3681230/>. 15.2.2021.
- Seppälä, M., Antinheimo, J., Pohjola, J. & Hernesniemi, J. 2013. Äkillinen selkäydin-kompressio. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11388>. 22.2.2021.
- Suomen Punainen Risti. 2021. Ensiapu. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/>. 3.2.2021.
- Suomen Punainen Risti. 2020. Haavat. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/haavat/>. 17.3.2021.
- Suomen Punainen Risti. 2020. Luunmurtumat. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/luunmurtumat/>. 15.2.2021.
- Suomen Punainen Risti. 2020. Nivelvammat. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/nivelvammat/>. 3.2.2021.
- Suomen Punainen Risti. 2020. Sokki. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/sokki-verenkierron-hairiotila/>. 15.2.2021.
- Suomen Ratsastajainliitto Ry. 2021. Hevonen ja hevostaidot. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/hevonen-ja-hevostaidot/>. 20.1.2021.
- Suomen Ratsastajainliitto Ry. 2021. Nouse ratsaille. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/nouse-ratsaille/>. 20.1.2021.
- Thomas, K-E., Annet, J-L., Gilchrist, J. & Bixby-Hammett D-M. 2006. Non-fatal horse related injuries treated in emergency departments in the United States, 2001–2003. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2564310/>. 3.2.2021.
- Tutkimuseittinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. 2.2.2021.
- Vilkka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Välimäki, I. & Gordin, T. 2000. Lääkärilehti. Turvallisuutta ratsastusurheiluun. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/turvallisuutta-ratsastusurheiluun/>. 15.2.2021.

Palautelomake**Palautelomake Ensiapuohjeet hevostallille- posterisarjasta****1. Posterisarja antoi minulle uutta tietoa**

- Kyllä, runsaasti**
- Kyllä, hieman**
- Ei juurikaan**
- Ei lainkaan**

2. Posterisarjan ulkoasu oli selkeä

- Kyllä**
- Ei**

3. Kuinka hyödylliseksi koit posterisarjan

- Todella hyödyllinen**
- Melko hyödyllinen**
- Ei lainkaan hyödyllinen**

4. Vapaita kommentteja posterisarjaan liittyen

ENSIAPUOHJEET HEVOSTALLILLE



REVÄHDYKSET JA NYRJÄHDYKSET

- Laita **kylmää** vammakohtaan
- Aseta vammakohta **koholle**
- Luo **kompresio**, eli paine vammakohtaan esimerkiksi ideaalisiteellä

Hakeudu hoitoon, jos vammaan liittyy jokin seuraavista: kuoppa ja lihasvoima hävinnyt, huomattava turvotus, nivel on sijoiltaan, varatessa on kipua, koputteluarkuutta luussa tai ihon alle vuotaa verta.

MURTUMAT

- Epäiltäessä murtumaa, on **aina hakeuduttava hoitoon**
- **Vältä** murtuma-alueen **liikuttamista**
- Jos kyseessä avomurtuma, **tyrehdytä** verenvuoto
- Murtuman **oireita** ovat kipu, turvotus ja epänormaali liikkuvuus

HAAVAT

- **Tyrehdytä** verenvuoto painamalla haavaa
- **Puhdista** haava viileän, juoksevan veden alla
- **Sulje** pienen viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä
- **Peitä** haava suojasidoksella

Hakeudu hoitoon, jos haava on repaleinen, syvä tai pitkä, pureman aiheuttama, runsaasti verta vuotava, tulehtunut, nivelen tai kasvojen alueella, likainen niin, ettei sitä saa itse puhdistettua tai siinä on vierasesine



AIVOTÄRÄHDYS

- Lievässä aivotärähdyksessä riittää **seuranta**
- Lievän aivotärähdyksen **oireita** ovat päänsärky, oksentelu ja lyhyt muistikatkos

Hakeudu hoitoon, jos aivotärähdykseen liittyy jokin seuraavista: tajuttomuutta, vaikeutta pysyä tajuissaan, tuntopuutoksia, näön tai kuulon menetystä, puheen ymmärtämisen vaikeutta, verenvuotoa korvasta tai musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa

KESKIVARTALON JA NISKAN VAMMAT

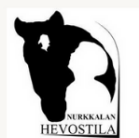
- Epäiltäessä selkärangan, niskan, lantion, kylkiluiden tai sisäelinten vammaa on **aina hakeuduttava tutkimuksiin**
- **Tue** loukkaantuneen **niska ja selkä**, niin ettei taivuttaminen tai kierto liike onnistu
- **Siirrä** loukkaantunutta **varoen** ja vain jos välttämätöntä
- Hakeudu hoitoon viivyttämättä, jos vammaan liittyy **hengenahdistusta**

YLEINEN HÄTÄNUMERO

112

- VASTAA KYSYMYKSIIN
- KERRO TARKKA OSOITE:
KINNULANTIE 26
80330 REIJOLA
- SULJE PUHELIN KUN
SAAT SIIHEN LUVAN

Posterit tuotettu osana
Karelia
Ammattikorkeakoulun
kehittämistyötä.
Tekijät Sini-Sofia Lievonen
ja Emilia Stenbacka, 2021.



Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Duodecim Terveyskirjasto. Haavat ja verenvuodot. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00007&p_hakusana=el%C3%A4imen%20aiheuttama%20haava.
Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Duodecim Terveyskirjasto. Tuki- ja liikuntaelinten ja pään vammat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00008.
Jalanko, H. 2019. Duodecim Terveyskirjasto. Aivotärähdyksen lapsella. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dik00106.
Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Aivotärähdyksen ja pään vammat (aikuiset). https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dik00641.
Saarelma, O. 2020. Duodecim Terveyskirjasto. Niikan ryrjähdys. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dik01052.
Saarelma, O. 2021. Duodecim Terveyskirjasto. Selkävammat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dik00633.
Saarelma, O. 2021. Duodecim Terveyskirjasto. Rintakehän vammat. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dik00323.
Suomen Punainen Risti. 2021. Ensiapu. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/>.
Suomen Punainen Risti. 2020. Haavat. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/haavat/>.