ActionTrack: Liikuntavammojen ensiapu ja hoito

Oikea vastaus kysymykseen on tässä tiedostossa **lihavoituna.**

1. Liikuntavamman ensiapuun kuuluu
    a. 3 vaihetta: Suojele – Kohota – Purista
    b. 4 vaihetta: Suojele – Kohota – Purista – Ohjeista
    c. 5 vaihetta: Suojele – Kohota – Harkitse – Purista – Ohjeista
    d. 6 vaihetta: Suojele – Kohota – Harkitse – Kylmä – Purista – Ohjeista

2. Liikuntavamman ensiavussa
    a. on tärkeää antaa tulehduskipulääkkeitä tulehdusreaktion vähentämiseksi
    b. kylmähoidon tehosta ei ole riittävästi näyttöä
    c. kylmähoito on tärkeä osa ensiapua
    d. kipulääkkeitä ei saa käyttää ollenkaan

3. Liikuntavamman ensiavun ohjeistamisen avulla
    a. kannustetaan potilasta aktiiviseen ja omatoimiseen kuntoutumiseen
    b. kehotetaan potilasta passiiviseen lepoon
    c. kannustetaan välttämään omatoimista kuntoutusta
    d. kehotetaan käyttämään tulehduskipulääkkeitä tulehdusreaktion vähentämiseksi

4. Mitä hyötyä liikuntavamman ensiavussa on puristamisesta?
    a. Se vähentää ulkoista verenvuotoa
    b. Se vähentää yksistään kipua
    c. Se vähentää turvotusta ja kudoksensisäistä verenvuotoa
    d. Se vähentää yksistään turvotusta

5. Liikuntavamman ensiavussa vamma-alue tulee
    a. pitää sydämen alapuolella
    b. kohottaa sydämen yläpuolelle
    c. kohottaa lantion tasolle
    d. kohottaa sydämen tasolle

6. Liikuntavamman hoitoon kuuluu
    a. 1 vaihe: Kuormita
    b. 2 vaihetta: Kuormita – Tue verenkierron palautumista
    c. 3 vaihetta: Kuormita – Pysy positiivisena – Tue verenkierron palautumista
    d. 4 vaihetta: Kuormita – Pysy positiivisena – Tue verenkierron palautumista – Harjoittele

7. Mikä seuraavista väitteistä EI pidä paikkaansa?
    a. Liikuntavamman hoidossa sopivalla kuormituksella vältetään kivun voimistumista
    b. Liikuntavamman hoidossa normaalia harjoittelua ei tarvitse ollenkaan vaihtaa korvaaviin harjoitteisiin
    c. Liikuntavamman hoidossa kuormitus tulee aloittaa heti oireiden salliessa
    d. Liikuntavamman hoidossa sopivan kuormituksen avulla voidaan vahvistaa kudosten paranemista

8. Miksi varhain aloitettu liikkuminen liikuntavamman hoidossa on tärkeää?
    a. Se parantaa toimintakykyä ja vähentää kipulääkkeiden tarvetta
    b. Sen avulla ei tarvitse ollenkaan käyttää kipulääkkeitä
    c. Se estää vamman uusiutumisen
    d. Se vähentää verenkiertoa vamma-alueella vähentäen turvotusta

9. Miksi liikuntavamman hoidossa on tärkeää aloittaa kuntouttava harjoittelu?
    a. Harjoittelu estää vamman uusiutumisen
    b. Harjoittelu palauttaa liikeratoja ja estää uusien vammojen sattumisen
    c. Harjoittelu palauttaa liikeratoja, voimaa ja asentotuntoaistia
    d. Harjoittelu lievittää aina kipua

10. Mikä on liikuntavamman ensiavun ja hoidon muistisääntö?
    a. PEACE and LOVE
    b. KKK and LOVE
    c. REST and LOVE
    d. PEACE and REST