

# Lett Informasjon om skader forårsaka av hest/ponny.



## Ved fall, spark og slag :

-Ansikt og Hovud: sår, Hevelse, kutt, tann og kjevebrudd, Hjernerystelse, nakkeskade, bevisstløs.

### Generelle Symptom:

Smerter , blødning, forvirring. Bleik kald og klam kan tyde på stor blødning som kan føre til sjokk og personen kan bli bevisstløs. **Ring 113**

- Armer og Bein: sår, blåmerker, hevelse, brudd i kragebein, brudd i armer og bein , muskel og seneskader

### Generelle Symptom:

Smerter , blødning. synlig skeivhet ved lukket brudd og synlige beinpiper ved åpent brudd.

Bleik kald og klam kan tyde på stor blødning som kan føre til sjokk og personen kan bli bevisstløs. **Ring 113**

-Mage og Rygg: sår, blåmerker, brudd i ribbein, Huden på mage og rygg kan være fin men dei indre organa kan være skadet. ( kan ha smerter i begge skuldre som er en feiltolking av smertesignal frå mellomgolv).

### Generelle Symptom:

Smerter , blødning, . Ved alvorlig skade – magen er hard å ta på. Bleik kald og klam tyder på stor blødning som kan føre til sjokk og personen kan bli bevisstløs. **Ring 113**

# Lett informasjon om behandling og tiltak av skaderforårsaka av hest/ponny.

Hevelse/blåmerker: ispose eller kjøøl ned med noe kaldt om det er tilgjengelig eller så snart som mulig. Kontakt lege om ein er usikker.

Sår/kutt: Rens med phyrisept/klohexidin o.l ha på plaster eller sterile kompress. ved skrubbsår og andre småsår kan ein bruke phyrisept salve under plaster /kompress. Det er viktig å reinse og dekke til sår /kutt så fort som mulig for å hindre betennelse.

Ved dype sår/kutt eller større sår/kutt som blør , ha på trykkbandasje hev stedet der kutt/sårskaden er og kontakt lege. Ved større blødning: **ring 113.**

Ein bør sjekkes av lege ved synlege hodeskader frå spark, slag eller fall. **Evt ring 113**

Hjernerystelse-symptom: Hodepine, svimmel, kvalm, forvirring, dårlig hukommelse. Ring lege eller **Ring 113**

Brudd –generelt: Stans blødning. Stans ytre blødning ved å høyt. ha på trykkbandasje hev bruddstedet. **Ring 113**

Stabiliser Det gjør minst vondt og blør mindre hvis bruddendene ligger stille i forhold til hverandre. Ved armbrudd kan du bruke et fatle,(buff eller sjal kan brukes om ein ikke har fatle). Ved andre brudd bør den skadde ligge i ro. Bygg opp rundt bruddstedet med kler, tepper/dekken.

Hold den skadde varm. Dekk ham godt til. Legg klær eller tepper/dekken over og under ham. Er du i skogen, kan du bruke granbar.

## Stabilt sideleie

- Sideleie hinder tungen å gli bakover og blokkere i svelget
- Pasienten MÅ ha egenrespirasjon!
- Oppkast, blod, slim vil renne ut
- Husk å fjerne fremmedlegemer i munnen
- Obs ved mistanke om rygg/nakkeskader.



- Sideleie skal brukes hos personer som er bevisstløse, men som puster greit. Dette er en trygg stilling for slike personer. Man ligger da avslappet og stødig, og luftveiene holdes åpne.
- Det er viktig å huske på at selv om personen pustet fint når man la han/henne i sideleie, kan dette endre seg fort. Derfor skal du ikke forlate en slik person, bli værende og overvåk personen. Begynner personen å våkne, skal du prøve å berolige han/henne. (Sjå Youtube demo på FB)

### Anbefalt forebyggende tiltak:

- Bruk Ridehjelme, sikkerhetsvest.
- Bruk reflekser på Rytter og Hest/ponny.
- Riktige sko på hesten/ponny i forhold til årstid.
- Unngå farlige turområder som td. Trafikkert vei og ulendt tett terreng og ukjente plasser.
- vær varsom i skog. Vær observant og unngå å snakke i mobil og ri med musikk i øyrene på tur
- ikkje ri aleine på tur.
- Ha med mobil. Slik at du kan Ringe etter hjelp om uhellet er ute.
- lær deg førstehjelp og nødnummer.