

Iskut ja tärähdykset

Lääkärikirja Duodecim

22.2.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Itsehoito
- Milloin hoitoon

Isku kehoon, raajoihin tai päähän aiheuttaa iskun kovuudesta ja osumapaikasta riippuen eriasteisesti kudosten vaurioitumista. Ihon alla oleva rasva- ja usein myös lihaskerros vaimentavat iskun voimaa mutta puristuvat samalla kokoon ja soluja rikkoutuu. Myös iskukohdassa kulkevat pienet verisuonet vaurioituvat ja verta vuotaa kudoksiin aiheuttaen kudoksen sisäisen veripahkan tai ihonalaisen [mustelman](#).

Iskun voima voi kohdistua fysiikan lakeja noudattaen muuallekin kuin iskukohtaan. Niinpä esimerkiksi kaatuminen käden varaan johtaa tärähdyksen olkaniveleen tai putoaminen istualle voi tuntua häntäluun lisäksi niskassa. Joskus putoaminen suorille jaloille voi aiheuttaa jopa selän nikaman murtuman.

Pieneenkin kudosvaurioon liittyy aina tuntohermopäätteiden ärtymisestä johtuva kipu. Kivun määrä riippuu kudosvaurion koosta sekä sijaintikohdassa olevan kudoksen tyypistä. Siellä, missä luu on lähellä ihoa, esimerkiksi säären etupinnalla, iskun voimasta luuta ympäröivään tuntoherkkään luukalvoon tulee vaurio, josta voi aiheutua kovaakin kipua.

Elimistö korjaa kudosvaurion tuomalla paikalle kudostenestettä ja korjaavia soluja. Tästä aiheutuu vaurioituneen alueen turvotus, joka kehittyy vähitellen. Siksi vamma-alueella saattaa särky olla iskua seuraavana päivänä kovempi kuin heti tällin jälkeen, koska turvotus lisää kipua.

Jos iskukohtaan tulee kipua tai turvotusta selvästi enemmän kuin tavallisesti vastaavan iskun jälkeen, on mahdollista, että isku on rikkonut isomman verisuonen tai synnyttänyt laajemman kudosvaurion. Tällöin on syytä antaa ammattilaisen arvioida vamman laajuus.

Vaurion korjautuminen kestää muutamasta päivästä pariin viikkoon, luun pinnan vaurioissa kipu voi kestää pidempäänkin.

Itsehoito

Kaikenlaisten tärähdysten ensihoidossa on hyötyä iskukohdan viilentämisestä ja vaurioalueen kohoasennosta, mikäli tämä on mahdollista. Kylmä supistaa verisuonia ja mitä vähemmän kudoksiin vuotaa verta, sitä vähemmän syntyy turvotusta. Mitä pikemmin kylmä saadaan paikalle, sen parempi. Tarkempia ohjeita ensiavusta, ks. [Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy - ohjeita potilaalle](#). Särkylääkkeet lievittävät tehokkaasti vamman aiheuttamaa kipua.

Milloin hoitoon

Hoitoon on syytä hakeutua, jos

- iskun jälkeisestä kivusta tai turvotuksesta on selvää toiminnallista haittaa tai esimerkiksi iskun saaneeseen alaraajaan ei voi varata (laskea painoa raajan varaan)
- syntyvä turvotus tai kipu on selvästi epäsuhteessa iskun voimakkuuteen tai on hyvin laaja-alaista tai
- esiintyy muita oireita, esimerkiksi puutumista tai pistelyä.

Päähän kohdistuneet iskut antavat varsin herkästi aiheen käydä tutkittavana etenkin,

jos säryn lisäksi on muita oireita.

Artikkelin tunnus: dlk00237 (014.024)
© 2023 Kustannus Oy Duodecim