

FICKMINNE MARSCHTIPS

ENERGI!

Man kan omsätta upp till ca 700 kcal per timma vilket motsvarar 8000 kcal under en marschdag (4 mil). Varifrån får man bränsle till den energi som åtgår?

Två möjligheter:

- Utnyttja musklernas och leverns upplagrade förråd av glykogen Glykogenet tar slut efter några timmar
- Tär på kroppens fettförråd. Fettdepåerna räcker flera veckor, men måste ha kolhydrater för att fungera.

Fyll på bränsleförrådet genom att i dagar kanske veckor, äta och dricka extra mycket kolhydrater tex. potatis, pasta, bröd, frukt, smör och sötsaker. Fyll på kontinuerligt när du går med snabba kolhydrater.

VÄTSKA!

Förbränningen inte bara energi utan också värme. Svette minskar temperaturen Vätskeförlusten kan vara 1-10 liter en vanlig marschdag, beroende på den enskilde individens förutsättningar! Kompensera detta genom att dricka ofta, men en liten mängd vatten varje gång (totalt ca 0,75 liter/timme).

Du behöver även salter och kolhydrater i ditt vatten för att kompensera förlusterna av det vid svettningen. Blanda per liter vatten: 8 sockerbitar+ 1 tsk salt. Drick 2,5 dl /15-20 min. Drick mer än vad du är törstig. Om du har gått långa marschpass, se till att äta extra salttillskott till maten efter en dags marsch för att undvika kramper på lång sikt.

INNAN MARSCHEN (TRÄNINGEN)!

1. Kontroll av fötterna (förhårdnader) Bada minst 15 min, fila och stryk på eventuellt medel. Om vid förhårdnad som orsakar smärta vid tryck, avlasta med skumplastring. Smörj foten t ex med **Salicylsyrevaselin 2%**.
2. Behandla eventuell **fotsvamp** med **Pevaryl gel** eller **puder**. Kännetecknas av att huden fjällar och kan vid lång och ansträngande marsch lätt bli sårig (särskilt mellan tårna på grund av den tunna huden). Blanda inte kräm och puder
3. Gnid in typ hudsalva innan vila (sömn) med fötterna i plastpåse (huden blir mjukare och därigenom motståndskraftigare).
4. Tejpa utsatta ställen i förebyggande syfte (tänk på skarvar, riktning, rent, torrt osv.)
5. Rätt strumpor (rena, ej stoppade). Använd alltid två strumpor, (de grå under de vita). Talka strumporna med **talk** eller **Pevaryl puder**.
6. Rätt skor (observera veck, kanter eller dylikt).
7. Cykelbyxor eller liknande underbyxor för att undvika infanterield (skavsår) mellan låren/i skrevet.

UNDER MARSCHEN!

Byt gärna till rena strumpor efter två mil.

Tejpa rodnad omedelbart (idrottstejp eller **Compeed**).

Reducera svettningen genom att ventilera ut överskottsvärmen genom att:

- Använd hängslen och knäpp upp i halsen. (Lätta på benremmar, m/59).
- Mössa av.
- Öppna gylfen.

Lägg plånbok och nycklar och andra föremål i rygsäcken. Undvik att bära saker i benfickorna.

Ta av skorna på rasten.

Snöra inte hela skaftet upp. 1-2 hål ovanför normal lågsko.

Gör extra sulor av tidningspapper (motsvarande). Byt ut dessa flera gånger under marschpasset då de suger upp fukt från foten.

Än en gång drick ofta men en liten mängd varje gång.

Bra marschtempo är marsch i 50 minuter, vila i 10 minuter.

Undvik att ligga direkt på marken vid rast (marken kyler dig för snabbt).

Rasta inte för länge (>10min), musklerna stelnar och du blir mindre rörlig.

EFTER MARSCHEN!

Genom massage påskyndas cirkulationen i blod och lymfkärl. Den kraftiga blodgenomströmningen tillför syre och näring i ökad omfattning samtidigt som musklerna snabbare befrias från slaggprodukter, som orsakar ömhet och stelhet.

Massera muskler och fötter i cirka 5 minuter efter avslutat marschpass. Genomför ett kortare pass med uppmjukningsgymnastik eller stretching.

Massera med cirkelrörelser och använd barnolja eller motsvarande. Framkalla aldrig smärta.

VANLIGA SKADOR

Blåsor

Punktera blåsor så nära frisk hud som möjligt, helst på två ställen. Använd nål eller en vass liten sax. Skölj noga med dricksvatten eller sårtvättare. Torka foten noggrant. Compeed och/eller enbart tejpa över det skyddande hudlagret.

Skavsår, sprickbildningar eller andra öppna sårtytor

Tvätta rent enligt ovan. Lägg på Cutinova Hydro eller Duo Derm extrahud. Använd INTE Compeed. 1-2 lager tejp ovanpå. Rulla försiktigt på strumpan över tejpningen. Var försiktig så att inte tejpkanterna följer med. Undvik att ta bort tejpningen. Tejpa hellre över.

Nageltrång

Beror på att skon klämmer på nageln eller att du har klippt den snett. Peta in lite gasväv för att lyfta nageln.

Infanterield

Rodnad eller svett mellan skinkorna. Kan även uppstå i armhålor eller i "bilringen". Beror på friktion hud mot hud, för tät klädsel, fukt, värme eller dålig hygien. Ventilera, öppna gylfen. Skölj med iskallt vatten och lufta. Skydda med kompresser till du kan lindra med vattenfast salva, talk eller potatismjöl.

Hälseneinflammation/Senknarr

Överbelastad hälsena som blir inflammerad. Lätta på hälsenas belastning genom att lägga in en hälplatta.. Detta höjer hälen och minskar hälsenas "arbetslängd". Inflammationen kan även bero på att den "stryps" av för hårt snörade kängor eller en för hårt ådragen benrem (fältbyxor m/59).

Stukningar

Oftast skadas ledbanden på utsidan. I samband med skadan uppstår en inre blödning och behandlingen de första 2-3 dygnet går ut på att begränsa svullnaden.

Kompressionsförband med elastisk binda: Linda så hårt du kan runt fotleden, börja framme vid tårna och sluta ca 5-7cm ovanför fotknölnarna.

Låt sitta 15-25 minuter i högläge. Lossa och lägg om men lösare.

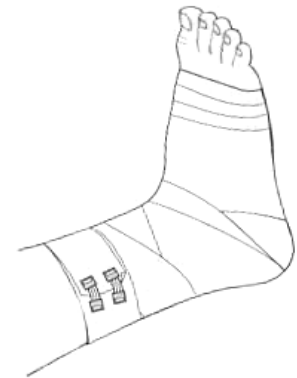
Försök att ha tryckförbandet på hela dygnet de första dagarna.

Börjar det sticka i tårna, lossa på förbandet en stund och dra åt det igen.

Kontrollera så att inte tårna inte blir blåa och kalla och förlorar känslan.

Förbandet måste sitta hårt för att förhindra svullnad. Försök att hålla foten högt när du vilar. Lätta på förbandet när du vilar. Krossad is kan användas för att dämpa svullnaden, men främst som smärtlindring. Obs, den nakna huden måste vara skyddad av något, tex. elastisk binda.

Kyl i 30 minuter. Upprepa några gånger om dagen. Kontakta läkare om du fortfarande efter 2 dagar inte kan belasta foten pga. smärta.



Marschfraktur

Belastningsskada där ett litet ben i foten går av. Kan uppstå om du går framåtlutad och belastar främre delen av fotbladet med din kroppstyngd och packning. Undvik detta genom att gå upprätt (normalt) med tyngd på hälsena.

Fästingbett

Använd fästingplockare eller en finspetsig pincett. Fatta om fästingen mundelar (ej bakkroppen) så nära huden som möjligt och drag försiktigt rakt ut. Gör detta så snart som möjligt. Ringa in bittet för att se om det är en vanlig "bettinflammation" eller om rodnanden sprider sig. Gör den det, kontakta läkare.

EXEMPEL PÅ EGEN MEDFÖRD

MEDICINUTRUSTNING

Finspetsig liten sax, nål, pincett, kniv, tändstickor

1 rulle **Elastoplast**, 6cm bred, sårtvättare

3-4 st **Cutinova Hydro** "extrahud"

Extra inläggssulor

Hälplattor vid hälsenebekymmer. **Pelott**

Plåster, elastisk binda typ **Elodur**, tuschpenna

Leucostrip, för att hålla ihop skär eller huggsår

Pevaryl puder, **Pevaryl gel** och **Cornina** fotsalva

(alternativt Försvarets hudsalva och talkpuder)

Kompass, karta och första förband

KÄLLOR:

Fotvård, Friluftsrämjandet 2003

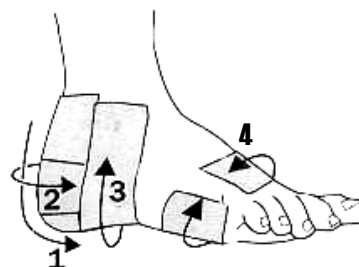
Handbok Överlevnad, Arméns överlevnadsenhet 1988

Livlinan, Dr Kjell Boman, Streiffert Förlag 1995

Marschskador, Arméns överlevnadsenhet

Marschtips, Svenska Nijmegenkontingenten 1994

TEJPNING (HALVSULNING)



1. Framför häldynan och upp över hälsenan.
2. Över hälsenan till fotknölnarna.
3. Runt framkanten på 1. över framkanten på 2.
4. Runt trampedynan över fotryggen, Tejpa ej ihop ändarna.