

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet og hovedskader

90 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet og hovedskader

Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne kompetencer til at handle hensigtsmæssigt ved skader på bevægeapparatet samt ved hovedskader. Uddannelsen har fokus på korrekt førstehjælp ved knoglebrud, ledscred, forstuvninger, muskelskader og hovedskader samt på vurdering af skadens alvor, herunder hvornår der skal tilkaldes professionel hjælp, der skal henvises til læge eller skadestue, eller hvornår behandlingen kan afsluttes af førstehjælperen.

Uddannelsen har ingen fastlagt specifik målgruppe og henvender sig bredt til personer i Danmark, der ønsker at kunne handle hensigtsmæssigt ved skader på bevægeapparatet og hovedskader i både hverdags- og arbejdsituationer. Uddannelsen er herudover særligt relevant for trænere og instruktører inden for sport og idræt, herunder personer, der arbejder med børn, unge eller voksne i idrætsforeninger, klubber og andre bevægelsesfællesskaber. For denne målgruppe giver uddannelsen praktiske kompetencer til hurtigt at vurdere og håndtere typiske sportsrelaterede skader samt til at afgøre, hvornår der er behov for lægefaglig vurdering eller akut hjælp.

Undervisningstid:

90 minutter.

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved skader på bevægeapparatet samt ved hovedskader. Deltageren kan vurdere, hvornår der skal tilkaldes hjælp, henvises til læge/skadestue eller behandlingen kan afsluttes af førstehjælperen.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet
 - Knoglebrud, herunder brud på hofte og/eller bækken
 - Ledskred
 - Forstuvninger
 - Muskelskader
- Førstehjælp ved hovedskader
 - Hjernerystelse
 - Åbent og lukket kraniebrud
 - Blødning mellem hjerne og kranie

Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og primært gennemføres ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning.

Øvelser og træning skal afvikles på relevante og egnede arealer og med inddragelse af praksisnære rekvisitter.

I denne plan for tilvalgsuddannelsen antages det, at uddannelsen gennemføres sammen med en basisuddannelse og eventuelt andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb. Gennemføres tilvalgsuddannelsen som et selvstændigt kursus, skal der tillægges dele vedrørende indledning og afslutning, som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".



Særlige bemærkninger:

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

DFR anbefaler, at uddannelsen opdateres inden for 24 måneder for at sikre vedligeholdelse af førstehjælpskompetencer.

Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer, evt. til brug for skema til præsentation eller flipover:

Del 1	60 minutter	Førstehjælp ved knoglebrud, ledscred, forstuvninger og muskelskader
Del 2	30 minutter	Førstehjælp ved hovedskader
I alt:	90 minutter	



Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <p>Der skal være:</p> <ul style="list-style-type: none">1 stk. elastikbind i passende længde og bredde pr. deltager1 stk. trekantet tørklæde pr. 2 deltagere1 stk. steril forbindelse pr. 2 deltagere1 stk. tæppe pr. deltager <p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
Undervisningsform:	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemålene i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 90 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed, der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske pauser på 5–10 minutter (klargøring til næste emne/øvelse m.v.), dog maks. én pause pr. time ¹ .
Deltagerantal:	Der må højst være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne og kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DFR's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved: Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet og hovedskader (1,5 time)</p>

¹ Pædagogiske pauser er pauser, der opstår spontant, fordi instruktøren skal klargøre til et nyt emne, deltagerne har brug for toilet- eller rygepause eller lignende. Pauserne kan ikke skemalægges og ikke sammenlægges, ligesom de heller ikke kan benyttes til at afkorte undervisningstiden. Tid til længere pauser, som f.eks. frokost- eller kaffepauser, skal tillægges undervisningstiden.



Del 1

Delkompetence: Førstehjælp ved knoglebrud, leddskred, forstuvninger og muskelskader

Deltageren kan genkende symptomer på knoglebrud og leddskred.

Deltageren kan genkende symptomer på forstuvninger i led på arme og ben, muskelskader på arme og ben og kan handle hensigtsmæssigt, herunder udføre RICE-behandling samt ved tvivlstilfælde, henvise til læge/skadestue.

Indhold:

- Førstehjælp til forstuvninger, knoglebrud og leddskred
- Førstehjælp til muskelskader
- RICE-behandling

Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Der findes kun få undersøgelser eller statistisk materiale, der understøtter førstehjælpsanbefalingerne til knoglebrud og leddskred. Derfor følger anbefalingerne "den bedste viden, vi har på området", og der vil forekomme variationer imellem DFR's organisationer. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

RICE-metoden anbefales til forstuvninger og muskelskader, f.eks. trælår og fibersprængninger. Der er flere variationer af denne anbefaling. ERC undersøgte i forbindelse med GL2021¹ flere forskellige behandlingsalgoritmer og fandt ikke belæg hverken for eller imod RICE-metoden. Af hensyn til kontinuiteten og fordi det ikke var muligt at konkludere, at en metode var bedst, har DFR valgt fortsat at anbefale RICE-metoden.

Der benyttes formativ evaluering.

Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre, at deltageren kan:

- Ved knoglebrud:
 - Følge førstehjælpens hovedpunkter, hvis relevant
 - Støtte brud i findestilling eller med trekantet tørklæde
 - Forebygge tegn på kredsløbssvigt ved brud på hofte og bækken
 - Mistænke sår i nærheden af formodet brud som åbne brud, og tildække disse, så vidt muligt sterilt
 - Vurdere skaden og tilkalde hensigtsmæssig hjælp



- Ved ledeskred:
 - Følge førstehjælpens hovedpunkter, hvis relevant
 - Støtte ledeskred i findestilling
 - Vurdere skaden og tilkalde hensigtsmæssig hjælp
- Ved forstuvninger:
 - Følge førstehjælpens hovedpunkter, hvis relevant
 - Genkende symptomer på forstuvninger, f.eks. smerte, misfarvning, hævelse, deformation/formforandring, nedsat funktion
 - Udføre RICE-behandling
 - Opsøge læge/skadestue ved tvivlstilfælde
- Ved muskelskader:
 - Følge førstehjælpens hovedpunkter, hvis relevant
 - Genkende symptomer på muskelskader, f.eks. smerte, misfarvning, hævelse og nedsat funktion
 - Udføre RICE-behandling
 - Opsøge læge/skadestue ved tvivlstilfælde



Del 2

Delkompetence: Førstehjælp ved hovedskader

Deltageren kan genkende symptomer på hovedskader som følge af fald eller slag mod hovedet samt handle hensigtsmæssigt, herunder henvide til læge/skadestue eller tilkalde hjælp.

Indhold:

- Hjernerystelse
- Åbent og lukket kraniebrud
- Blødning mellem hjerne og kranie

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Hovedskader kan være svære at erkende – særligt hvis personen er et barn, under indflydelse af alkohol, medicinpåvirket eller har kognitive vanskeligheder.

Hvis personen er eller har været bevidstløs, ikke vender tilbage til sit normale funktionsniveau, eller hvis tilstanden forværres, skal man ringe 1-1-2.

Er der symptomer på hovedskader, eller er førstehjælperen i tvivl, skal man kontakte 1-1-2, akuttelefonen eller egen læge.

Symptomer på hovedskader skal tage udgangspunkt i egen organisations materialer.

Hvis deltagerne er idrætsudøvere, trænere eller på anden måde deltager gennem deres virke i en sports- eller idrætsforening, så kan du introducere dem for Concussion Recognition Toolⁱⁱ. Skemaet er et værktøj udviklet, så ikke-medicinsk uddannede personer kan vurdere, hvorvidt der er tale om en hjernerystelse. Førstehjælpen skal i øvrigt følge organisationens anbefalinger.

Der benyttes formativ evaluering.

Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre, at deltageren kan:

- Undersøge og vurdere personens bevidsthedstilstand.
- Genkende symptomer på hovedskader.
- Læjre en bevidstløs person i stabilt sideleje.
- Henvide til 1-1-2, akuttelefonen eller egen læge, afhængigt af symptomer og bevidsthedstilstand, eller ved tvivl.



Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter

Mindst:

- 1 stk. elastikbind i passende længde og bredde pr. deltager
- 1 stk. trekantet tørklæde pr. 2 deltagere
- 1 stk. steril forbindelse pr. 2 deltagere
- 1 stk. tæppe pr. deltager

Supplerende materialeliste:

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen

Evt. ekstra tæpper

Evt. aluminiumstæpper

Evt. ekstra trekantstørklæder

Køleposer

Revision, ændringer i denne version:

Redaktionelle rettelser

Kildehenvisninger:

ⁱ ERC GL2021 First Aid: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00066-6/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00066-6/fulltext)

ⁱⁱ Commotio Danmark, <https://commotio.dk>