

Bonus info omkring Isbehandling:

Ved akutte, dvs. pludseligt opståede smerter er isbehandling næsten altid en effektiv førstehjælp. Det gælder f.eks. akut hold i nakke, brystvirvelsøjle eller lænd, forstuvet,forstrakt eller forvredet fod, ankel, knæ, hofte, hånd, håndled, albue eller skulder. Selvom isen er mest effektiv den første tid efter en skade, kan den også ofte hjælpe senere på spændte muskler og/eller væskeansamlinger omkring overbelastede led.

- Normalt føles isen først kold, så brændende, og til sidst bliver man følelsesløs.
- Hold altid mindst en times pause mellem hver gang du bruger isbehandling.
- På tyndere muskellag bruges isen kortere tid, på tykkere længere.
- Små børn og svækkede ældre bør ikke bruge isbehandling.

Ved lændesmerter:

Ved lænde smerter med eller uden iskias virker isen mest effektivt, hvis man ligger på gulvet med en pude under nakken. Lårene skal være lodrette og benene bøjede, så underbenene kan hvile på en stol eller en skammel. Hvis det er for svært at komme ned i denne stilling eller op igen, kan man ligge på ryggen på sengen med godt bøjede ben og en stor pude under knæene.

Lændesmerter er tit værst om morgenen. Så det kan være en fordel at bruge is, inden man står op. Har man ikke nogen, der kan hente isen, kan man have den liggende i en køletaske ved siden af sengen eller have en engangsispose liggende. Isen skal ligge på tværs af lænden lidt over bæltestedet også selvom det gør ondt et andet sted, f.eks. balder eller ben.

I nakken og på arme eller ben kan man lægge den indpakkede is på det overbelastede område, og binde den fast med f.eks. et halstørklæde.

Hvordan virker is?

Isen virker på 3 måder:

- Smertestillende
- Afslappende på musklerne
- Får hævelser til at falde

Afkølingen nedsætter funktionen i de nerveender, der registrerer smerte. Samtidig passerer impulserne langsommere igennem nerverne. På den måde opstår den smertestillende effekt.

God fornøjelse

Mvh
Onthespotmassage