

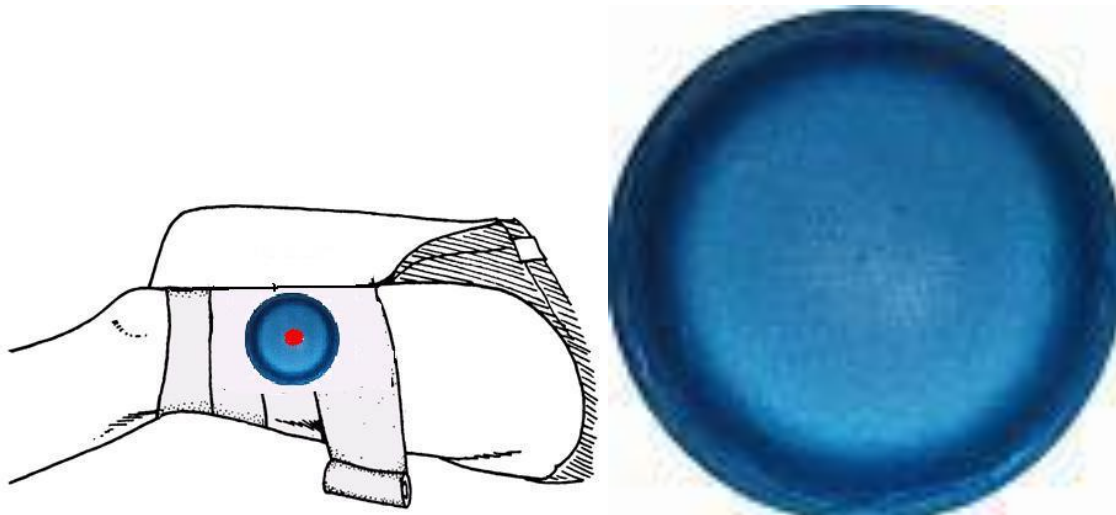
X – Tryck

Tryckkudde för kompression vid t.ex. en lårkaka, bristning i vaden.

Gör som eliten: Tjåna tid med X- tryck

Beskrivning: Rund tryckplatta med konad framsida som ger ett effektivt tryck och stoppar blödningen.

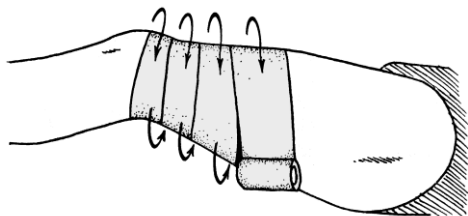
Anvåndningsområde: Kan anvåndas på t.ex. låret, vaden mm.
Kan återanvåndas. Plattan ska läggas med den konade/ (Rödamerade) delen ned mot skadan.



KOMPRESSIONSFÖRBAND

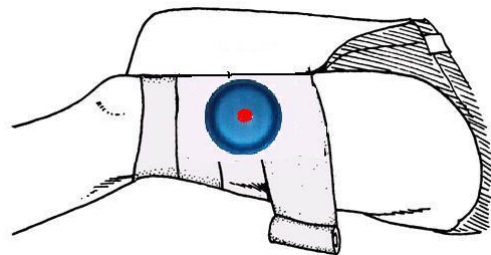
Efter muskelskada på baksidan av låret är det viktigt att förhindra blödning och motverka svullnad. Detta kan du göra genom kompressionsförband och därigenom förkorta uppbyggnadsfasen samt förenkla läkningsfasen.

Bild 1



Börja med att lägga en binda som täcker ca 10 cm ovanför och nedanför det skadade området. Dra ut bindans elasticitet med 25 - 50 % för att få en bra kompression. Detta gäller både framsidan och baksidan av låret.

Bild 2

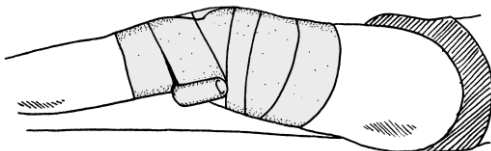


Lägg därefter på en tryckplatta som gott och väl täcker över det mest smärtande området.

Plattan ska läggas med den konade/ (Rödmarkerade) delen ned mot skadan.

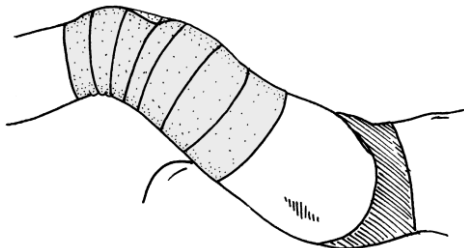
Du kan också använda en kylpåse som fungerar som tryck. Den ger dessutom en viss smärtlindring.

Bild 3



Fortsätt att lägga på bindan med samma tryck som innan. Börja nerifrån och fortsätt uppåt

Bild 4



Avsluta med att lägga benet i högläge. Högläge/avlastning och cirkulationsträning (röra på foten upp och ner samt försök spänna muskulaturen) är bra för cirkulationen och ger en möjlighet tillsnabbare läkning genom att: svullnaden minskar, smärtan lindras, vävnadsuppbyggnaden underlättas