

Fibersprængning

Til patienter og pårørende

Du har fået en muskelskade. Hvilket vil sige en forstrækning, en fibersprængning eller et direkte slag mod musklen.

Musklen er ikke overrevet og skal derfor ikke syes.

De første 2-3 døgn udføres "RICE-behandling".

RICE = Rest - Ice Compression Elevation.

Rest/Ro

Hold den skadede legemsdel i ro. Brug evt. krykker når du er nødt til at bevæge dig.

Ice/Is

Afkøling med koldt omslag i max. 20 minutter, herefter skal der holdes en times pause.

Dette kan gentages.

Brug en pose med isterninger, en pose med frosne ærter, brun sæbe eller lignende indpakket i et viskestykke, så der ikke opstår forfrysninger på huden.

Kulde er smertestillende og modvirker hævelse.

Compression/kompression

Læg et elastikbind halvstramt omkring. Det skal tages af om natten.

Elevation

Løft den skadede legemsdel over hjertehøjde.

Når du kan spænde musklen uden større belastning og frit kan bevæge musklen over leddene uden større besvær, må du begynde genoptræning.

Belastning af musklen øges gradvist over 5-10 dage.

Gør det derimod stadig ondt at spænde musklen og bevæge leddene efter 3 dage, er der tale om en større blødning i musklen, og den må ikke belastes den første uge.

Du kan i den tid fortsætte med at tage den eventuelt ordinerede smertestillende medicin.

Genoptræning

Let belastning af musklen, hvor belastningen øges gradvist, men det må ikke medføre smerter eller fornyet hævelse.

Ved vedvarende problemer bør du kontakte din egen læge.

Spørg, hvis du er i tvivl

I tilfælde, hvor der opstår akutte problemer kan du ringe til:

- Skadeklinikken i Grindsted på telefon 7918 9565 alle ugens dage mellem kl. 08.00-22.00. Den 24.12 og den 31.12 mellem kl. 08.00-17.00.
- Skadestuen i Esbjerg på telefon 7918 2136, hele døgnet.

Med venlig hilsen

Sydvestjysk Sygehus