



nfomaterjal

LIIGESE VÄÄNE

Esimesed paar – kolm päeva:

- Pane vigastatud liigesele jääkott verevalumi – turse – valu vähendamiseks. Jääkott pane sideme peale (mitte otse nahale) Hoi a korraga 10 -20 minutit. Pane päeva jooksul mitmeid kordi.
- Hüppe või põlveliigese vigastamisel hoi a jalga kõrgemal, magamise ajal pane padi jala alla, kui istud - pane jalg teisele toolile – anna jalale rahu , käi võimalikult vähe.
- Käimise ajaks seo liiges 8 – kujuliselt elastik sidemega (ööseks võta side ära), kann a sidet 2 -3 nädalat.
- Väiksemad liigesed (näit põidla, ja teiste sõrmede) fikseeri sidemega.
- Randmeliiges seo samuti 8 – kujuliselt elastiksidemega

Määri liigese piirkonda LIOTON – 1000 geeliga 6 x päevas

Müüakse käsimüügist ilma retseptita

Hõõru geel ettevaatlikult naha sisse (kiirendab verevalumi imendumist, vähendab valu)

Koostaja: erakorralise meditsiiniabi osakond; vanemõde Mare Vridolin

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010