


Akuttbehandling av en støtskade på låret ("lårhøne")

Ha god bøy i hofta og kne når du legger på is og en kompresjonsbandasje rundt det skadde området.

Generelle retningslinjer for en vellykket legging av tape:

- Huden må være ren og tørr, barber bort hår
- Bodylotion/krem må vaskes av
- Tape fester seg best på tørt hud, unngå at tapen blir skrukkete når du legger den på
- Press den godt inntil huden slik at du unngår luftlommer
- Ett nytt tapedrag legges slik at det dekker ca. halvparten av den forrige

Slik gjør du:

	Lag en firkant av sammenrullet papir eller lignende og legg det over det skadde området. Det vil fungere som ekstra kompresjon, og samtidig beskytte huden mot frostskaader.
	Legg isposen over det skadde området.
	Surr kompresjonsbandasjen rundt låret, slik at isposen holdes på plass. Legg bandasjen videre rundt leggen slik at kneleddet er bøyd.
	Denne stillingen gjør det mindre smertefullt å bøye og strekke kneet i etterkant av den akutte behandlingen.
	Isen beholdes i ca. 20 min og gjentas hver 3.-4. time så jevnt som mulig de første døgnene.
	I perioden mellom nedisingen holdes benet i mer strukket stilling - ALLTID med kompresjonen på!

Taping: Grethe Myklebust, Foto: Tom F Laursen