

Behandling af knæskade med elastikbind

Du har skadet dit knæ og har derfor fået et elastikbind på for at støtte og aflaste knæet.

Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på i den kommende tid.

Det kan du forvente

Du kan forvente indskrænket bevægelsesfrihed og gener de næste 1-2 uger.

Hvis vi ikke har aftalt andet med dig, må du belaste knæet inden for smertegrænsen.

RICE-princippet

De første 2-3 døgn kan du behandle skaden ud fra princippet 'RICE', som står for Rest, Compression og Elevation.

Det betyder, at du skal:

- aflaste den skadede kropsdel – men bevæge den i dét omfang, du kan
- afkøle med is efter behov for at lindre smerter – dog højst 20 minutter ad gangen hver time. Læg et viskestykke eller håndklæde rundt om isposen, så den ikke rører din hud direkte.
- bruge elastikbind om dagen
- hold kropsdelen hævet, når det er muligt – gerne over hjertehøjde.

Tag smertestillende medicin, hvis du har ondt

Det er normalt at have smerter efter en skade, men det er individuelt, hvor stærke smerter man har. Hvis du har smerter, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Pamol, Panodil eller Pinex) eller ibuprofen (fx Ibumetin eller Iprex).

Læs vejledningen til dosering på pakken.

Det videre forløb

Vi har informeret dig om eventuelt opfølgende forløb hos din egen læge eller Ortopædkirurgisk Ambulatorium. Vi indkalder dig, hvis du har aftaler på sygehuset.

Har du ingen opfølgende aftaler, skal du dog altid kontakte din egen læge, hvis du fortsat har gener efter 2-3 uger.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Skadestuen
79 40 61 10
