

Behandling af fibersprængning eller blodansamling i muskel

Du har fået en fibersprængning eller en blodansamling i en muskel, som kan hæve og gøre ondt. Her kan du læse, hvad selv kan gøre for, at skaden heler bedst muligt.

Det kan du forvente

Du skal forvente, at det kan tage noget tid at opnå fuld bevægelighed og blive smertefri efter skaden. Vi anbefaler, at du aktivt forsøger at mindske hævelse og smerter.

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
- hold kropsdelen hævet, når det er muligt – gerne over hjertehøjde.

Hvis du bliver ved med at have smerter og ikke oplever bedring i løbet af cirka 1 uge, skal du kontakte din egen læge.

Tag smertestillende medicin, hvis du har ondt

Det er individuelt, hvor stærke smerter man har.

Hvis du har smerter, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Panodil, Pinenex eller Pamol). Du kan eventuelt supplere med ibuprofen (fx Ibumetin eller Ipren).

Læs vejledningen til dosering på pakken.

Genoptræning

De første døgn må du kun belaste musklen let inden for smertegrænsen. Herefter kan du gradvist øge belastningen over 5-10 dage. Vær opmærksom på, at det ikke må give dig stærke smerter eller tiltagende hævelse.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Skadestuen
79 40 61 10