

UTSTYR

Hvis du får en akutt skade, er det viktig å komme raskt i gang med behandlingen. Det er avgjørende for hvor snart du kan komme tilbake til idretten.

Riktig akuttbehandling de første døgnene gjør at rehabiliteringstida blir kortere.

IKKE TAP TID!

Dette utstyret bør du ha lett tilgjengelig under trening og konkurranser. Lag din egen utstyrs koffert.



Foto: Tom F. Laursen/Grethe Myklebust

Elastisk bandasje: Vesentlig å ha ved akutte skader. Fins i forskjellige bredder.

Engangsisposer: Brukes til å kjøle ned det området som er skadet. Isen virker først og fremst smertedempende. Posen slås i stykker og legges over skaden.

Uelastisk teip (sportsteip): Er ikke egnet for akutte skader, men brukes litt senere i rehabiliteringsforløpet for å stabilisere ledd.

Elastisk teip med lim: Legges på i forbindelse med en akutt skade. Kan brukes de første døgnene eller så lenge det er hevelse i det skadede området.

Engangshøvel: Brukes til å fjerne hår før sportsteipen legges på (ikke så viktig i den akutte fasen).

Teipsaks: Gjør det enklere å fjerne teipen.

Tynn skumgummi: Gir ekstra kompresjon og beskytter huden mot frostskafer når man legger på is.