

VENITUSED, NIHESTUSED, PÕRUTUSED

Jahutamine

48 tunni jooksul pärast vigastust on oluline jahutada piirkonda jää või külmakotiga iga 3–4 tunni tagant 20 minutit korraga. Kõige lihtsam moodus on kasutada pakki külmutatud juurvilju – seda saab korduvalt kasutada.

Pea meeles!

Külmakoti ja naha vahele asetage kindlasti riie. Külmakotti ei tohi kasutada kauem kui 20 minutit korraga! Pikaajalisemal kasutamisel tekib oht koekahjustuse tekkeks.

Puhkus

Esimesed 24–48 tundi pärast vigastust on ravi seisukohalt kriitilised ning sel ajal tuleb piirata liikumist. Suurendage järk-järgult vigastatud jäseme kasutamist.

Pea meeles!

Liikumine on lubatud kuni valuni!

Toestamine

Kasutage elastiksidet. Elastiksideme sidumisel peab iga järgmine kiht katma poole sideme laiuselt eelmist kihti. Side peab olema tihkelt, kuid ei tohi takistada normaalset verevoolu jäsemetes.

Pea meeles!

Kui sõrmed/ varbad muutuvad külmaks või hakkavad kihelema („sipelgad hakkavad jooksuma“), on side liiga kõvasti ja see tuleb uuesti siduda.

Kõrgemale tõstmine

Hoidke vigastatud jäset üleval – võimalusel südamest kõrgemal. Ööseks asetage padi jala või käe alla.

Valu vastu

- paratsetamooli tabletid (järgige pakis olevaid juhiseid);
- kui turse on alanenud, sobib valu paikseks leevendamiseks kasutada ketoprofeeni või teisi mittesteroidseid põletikuvastaseid preparaate sisaldavaid geele (küsige nõu arstilt või apteekrilt). Geel tuleb kanda õhukese kihina kahjustatud piirkonda (järgige pakendis olevaid juhiseid).

Tursete vastu

Koheselt võib kasutama hakata hepariini sisaldavat geeli. Masseurige 3–10 cm geeli 3 korda päevas kergelt nahale. Ravitav nahk peab olema terve. Lisaks kiirendab geel verevalumite (sinikate) kadumist.

**Koostanud: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn**

**infotelefon 617 1300
www.regionaalhaigla.ee**