

Du har pådraget dig en skade (f.eks. slag, vrid, forstuvning eller et knoglebrud) og er blevet opfordret til at følge RICE-princippet for at mindske hævelsen og lindre smerten.

RICE står for

- **R**est - ro og hvile af din arm eller ben, der er kommet til skade.
- **I**ce - afkøling af skaden med en pose med isterninger/frosne ærter eller frossen brunsæbe. Når du afkøler din arm/fod er det vigtigt at der ikke opstår kuldeskader, derfor skal du altid lægge et håndklæde eller lignende mellem ispose og hud. Det anbefales at huden nedkøles i en periode af 10-20 minutter i timen, gerne de første døgn.
- **C**ompression -støttebind modvirker hævelsen, det må ikke være for stram og hindre blodtilførslen. Støttebindet skal tages af om natten.
- **E**levation - elevation/løft af arm eller ben - helst højere end hjertet.

Er du i tvivl kontakt egen læge eller skadestuen.

Kilde: Patienthåndbogen på sundhed.dk

