

Sådan forholder du dig, når du har fået støttebind på

I denne pjece kan du læse mere om, hvordan du skal forholde dig, nu hvor du har fået støttebind på.



Sådan gør du

Hold arm eller ben højt og lav øvelser

- Hold den arm eller det ben, du har støttebind på, højt – helst over hjertehøjde.
- Lav de øvelser, du fik vist, da du fik bandagen lagt på.

Tag støttebindet af om natten

- Fjern støttebindet, når du lægger dig til at sove.
- Læg støttebindet på igen næste morgen, sådan som vi har vist dig, at du skal gøre.

Løsn eventuelt bandagen

- Hvis bandagen er for stram, så prøv at løsne den eller lægge den om.

Sådan modvirker du hævelse

Bevæg dig

- Bevæg dig – det forbedrer blodcirkulationen og modvirker hævelse.

Hvis du har fået støttebind på armen

- Læg underarmen på en pude, når du ligger ned.
- Læg armen på et bord, når du sidder.
- Bevæg fingrene.

Hvis du har fået støttebind på benet

- Hæv fodenden, når du ligger ned.
- Placér benet højere end hoften, når du sidder.
- Bevæg tæerne.

Vær opmærksom på

Kontakt lægen ved problemer

Kontakt din egen læge eller Lægevagten, hvis:

- du har smerter, som du ikke kan lindre med smertestillende tabletter
- fingre eller tæer bliver blå eller blege
- fingre eller tæer bliver stive
- fingre eller tæer begynder at 'sove' eller bliver følelsesløse.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Skadestuen, Aalborg

Tlf. 97 66 43 50