

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.



Sengeafsnit O4
Tlf. 97 65 30 50
Vi træffes hele døgnet.

Se vores hjemmeside: <https://aalborguh.RN.dk/ortopæd>