

# Akut behandling af skade: RICE

Til patienter og pårørende

## Akut skade

Vrider du f.eks. om på anklen, eller får en fibersprængning, så er det en akut skade, som skal behandles så hurtigt som muligt med RICE-princippet.

## Hvordan behandler du skaden?

Målet med den akutte behandling er primært at forhindre yderligere skade og nedsætte blødningen så meget som muligt. En effektiv akut-behandling vil kunne reducere blødningen, arvævsdannelsen, antallet af komplikationer og genoptræningsperioden. Behandlingen følger det såkaldte "RICE"-princip:

## Hvad er RICE?

R = Ro (rest)

I = Is (ice)

C = Kompression (compression)

E = Elevation (elevation)

## Behandling

### R

Afbryd al aktivitet straks (ro).

### I

Kom hurtigt is på skaden (is).

Kulden får blodkarrene til at trække sig sammen, hvorved blødningen stopper.

Kuldespray er stort set uden effekt. Isen må ikke komme i direkte kontakt med huden, der skal være dækket af f.eks. et enkelt lag elastikbind.

Is-behandlingen gives 20 minutter i hver time de første 3 timer.

Så vidt det er muligt endvidere:

### C

Der lægges, så vidt det er muligt, en komprimerende forbinding (kompression), der ikke må være så stram, at det forhindrer blodgennemstrømningen.

Den komprimerende forbinding tages af om natten.

### E

Det skadede område holdes så højt som muligt og helst over hjertehøjde (elevation). Når blødningen kommer over hjerteniveau standser blødningen. Elevationen gennemføres så meget som muligt, så længe der er hævelse.

# Akut behandling af skade: RICE

**Spørg, hvis du er i tvivl**

Kontakt Skadeklinikken, Grindsted.

**Med venlig hilsen**

Sydvestjysk Sygehus