

Gode Råd

Information vedr. skader i bryst- og lændesøjlen.

Der kan med fordel benyttes lænde- og bryststøjtøtte.

Brug is- og kuldepakning for at bremse de akutte smerter. Kuldepakningen kan for eksempel købes på klinikken hos Matas eller på apoteket.

Kuldepakningen må aldrig benyttes direkte på huden, men skal pakkes ind i et viskestykke eller et tyndt håndklæde. Isposen skal placeres på smerteregionen og anvendes i op til 20 min. Gentages hver anden time.

Det anbefales at gå, stå og ligge. Undgå helst at sidde, da det vil forøge trykket på rygsøjlen hvorved rygskaden kan blive forværret.

Der kan forekomme forbigående forværring og opstå ømhed efter behandlingen. Kombineret med den eksisterende smerte kan opleves som en forværring.

www.netkiropraktor.dk

Kiropraktor Jesper Overvad, Vorregårds Allé 99, 8200 Århus N, Tlf. 8619 8999