

Gode råd

Når skaden er sket – skadesbegrænsning:

1. Anvend ispakning til smertebehandling. 20-30 minutter hver anden time. Kulden bedøver den smertende nerve og dæmper en eventuel hævelse i det tilstødende led.
2. Anvend kun varme på en overspændt muskel, hvis du er sikker på, at der ikke er sket nogen skade på muskelfibrene eller de tilstødende led. Er du i tvivl, bør du vælge ispakning, da du derved ikke forårsager nogen unødigt hævelse i led og bløddele
3. Har du en tidligere syge- eller skadeshistorie med tilbagevendende nakkesmerter og eventuelt fået konstateret slidgigt i nakkesøjlen, bør du ikke cykle med et lavt cykelstyr. Sørg for et design med højere cykelstyr, evt. et turistmodel cykelstyr.
4. Har du kun akutte rygsmerter, bør du vælge kun at stå, gå og ligge og undlade at sidde ned, da dette kan øge trykket på en i forvejen irriteret nerve i din ryg.
5. Ved bilkørsel bør du køre med ryglænet sænket noget bagover, således at du halvt ligger ned. Nogle bilsæder kan have gavn af en ekstra rygpude til at understøtte dit lændesvaj.

www.netkiropraktor.dk

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