

Råd & Førebygging



Is eller Varme?

Skal eg legge is eller varme på det vonde området? Eit svært vanleg spørsmål! Svaret er oftare is enn varme.

Her finn du ut kvifor og korleis.

Is kan ein bruke ved fleire høve:

- Akutte smerter
- Ved stølhet etter behandling
- Betennelsar
- Isjias

Får du ei auke i smerte når du legg på is kan det tyde på at du kjøler ned vevet for raskt. Då kan du legge på eit tjukkare lag med isolasjon mellom isposen og huda – t.d. eit lag til med hankle, ein gensar eller liknande.

Isen skal alltid pakkast inn i minimum eit kjøkkenhandkle og skal aldri leggst rett på huda. På områder med mykje muskulatur, som korsrygg, hofte, sete, kan ispakninga ligge i 20 til 30 min. I «tynnare» områder som skuldre, kne og nakke, ca 10-15 min. I nakken skal du unngå å kjøle ned for langt opp mot hårrota bak, samt framme på halsen, sidan det kjøler ned blodforsyninga til hovudet og kan føra til hovudverk.

Du kan og bruke eingongs isposar (ca 20,- på apotek eller sportsforretningar). Dei er nyttige om du skal på reis eller har så store smerter at det er vanskeleg å bevege deg til frysaren. Desse posane er eingongsposar – ikkje legg dei i frysen for å bruke dei om igjen. Det kan lett gå små hol i posen, veska som lek ut er etsande på huda og lagar sår som er vonde og gror seint.

Varme på kroniske spenningar

Varme kan vera veldig godt på kroniske muskelspenningar. Mange opplever at dei kan førebygge smerter i korsrygg og nakke ved å kle seg godt og unngå å fryse.

Varme skal ein likevel vera litt forsiktig med. Du skal aldri legge varme på betennelsar, akutte skadar eller isjias – det er ein direkte kontraindikasjon og kan føre til forverring. Varme kan lure deg – det lettar på muskelspenning og kan gi ei lindring, men serleg ved repetisjon kan det over tid forverre betennelse og isjias. Ver obs på varmeelement i bilsete – det kan vera fristande å bruke. Snakk med kiropraktoren din før du bruker varme.