

## IDROTTSKADOR

### Första hjälpen

direkt efter skadan



#### Skydda

Undvik att lägga tyngd på den skadade kroppsdelen eller begränsa rörelser.



#### Höj

Lyft det skadade området ovanför hjärtat.



#### Överväg

Överväg noggrant behovet av smärtstillande läkemedel samt kyla för att vårda smärtan.



#### Applicera kompression

Mekanisk kompression minskar svullenhet och blödning.



#### Ge anvisningar

Aktiv rehabilitering läker skadan snabbare.

### Vård

efter det akuta tillståndet



#### Belasta

Utsätt för belastning så fort som symtomen tillåter det.



#### Håll dig positiv

En positiv attityd främjar läkandet.



#### Stöd återhämtningen av blodcirkulationen

Motion sätter fart på blodcirkulationen och gör läkandet snabbare.



#### Träna

Påbörja så fort som möjligt rehabiliterande träning som hindrar nya skador från att ske.