

UTSTYR

Hvis du får en akutt skade er tiden til du kommer i gang med akuttbehandling avgjørende for hvor rask du kan komme tilbake til idretten.

Riktig akuttbehandling de første døgnene gjør at rehabiliteringstiden blir kortere.
IKKE TAP TID!

Dette utstyret bør du ha lett tilgjengelig under trening og konkurranser. Lag din egen utstyrs koffert.



Foto: Tom F Laursen/Grethe Myklebust

Elastisk bandasje: Vesentlig å ha ved akutte skader, finnes i forskjellige bredder

Engangs isposer: Brukes som nedkjøling, virker først og fremst smertedempende, isposen slås sund og legges over det skadde området

Uelastisk tape (sportstape): Brukes hyppig i forbindelse med taping av idrettsskader, er ikke egnet for akutte skader, men brukes litt ut i rehabiliteringsforløpet for å stabilisere ledd

Elastisk tape med lim: Legges på i forbindelse med en akutt skade og kan brukes i de første døgnene av en akutt skade eller så lenge det er hevelse i det skadde området

Engangshøvel: Fjern hår før sportstapen legges på (ikke så viktig i den akutte fasen)

Tapesaks: Gjør det enklere å fjerne tapen

Tynn skumgummi: Ekstra kompresjon og beskytter huden mot frostskafer når man legger på is