

# RICE-PRINCIPPET

## Førstehjælp ved skader

### Ro:

- Hvordan** ▶ Stop aktiviteten.
- Hvorfor** ▶ Undgå forværring.  
Undgå ny skade.
- Hvor længe** ▶ Så længe der er smerte og tiltagende hævelse.

### Is:

- Hvordan** ▶ **PROFCARE** ice pack, koldt vand, isterninger e.l.
- Hvorfor** ▶ Virker smertedæpende.  
Virker vævssammentrækkende.  
Mindsker blødning.
- Hvor længe** ▶ Første 4-6 timer, 20 min. m/ 1 times mellemrum.  
Herefter 10 min. m/ 1 times mellemrum i indtil 2 døgn.  
Vær opmærksom på risikoen for forfrysninger.  
Husk ikke is direkte på hud.

### Compression:

- Hvordan** ▶ Selvhæftende elastisk bandage omkring skadestedet.  
Lægges med fast tryk,  
men uden at standse blodtilførslen.
- Hvorfor** ▶ Begrænse blødning.  
Nedsætte væskeudsvingning i vævet.
- Hvor længe** ▶ Konstant i 1-2 døgn (ikke om natten).  
Herefter så længe der er hævelse.

### Elevation:

- Hvordan** ▶ Placer skadestedet over hjertehøjde.
- Hvorfor** ▶ Blodtrykket sænkes.  
Blødning i vævet nedsættes.  
Tilbageløb til centrale kredsløb forbedres.
- Hvor længe** ▶ Ca. 1-2 døgn.