

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen



Suojele

Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.



Kohota

Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.



Harkitse

Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.



Purista

Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.



Ohjeista

Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

hoito

akuutin vaiheen jälkeen



Kuormita

Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.



Pysy positiivisena

Myönteinen asenne edistää paranemista.



Tue verenkierron palautumista

Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.



Harjoittele

Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää

terveurheilija.fi