

Smärtlindring utan läkemedel efter din operation

Din smärtlindrande läkemedelsbehandling kan kombineras med *kyla* eller *värme*. Du kan även själv försöka avleda din smärta en stund med hjälp av *musik, tv eller spel*.

Kyla eller värme

Kyla eller värme kan användas vid sår- och muskelsmärta efter operation. Båda metoderna ger ökad cirkulation, muskelavslappning och minskad svullnad, vilket ger minskad smärta. Värme ger en ökad genombildning omedelbart, medan kyla ger den ökade genombildningen efteråt. Du kan prova båda metoderna för att se vilken som hjälper dig bäst.

Använd **inte** dessa metoder om du har nedsatt känsel i det smärtande området.

Kylbehandling: Kyla läggs mot det smärtande området i högst 30 minuter. Använd ett isblock avsett för kylbehandling paketerat i ett örngott eller fryst vetemjöl paketerat i en plastpåse. Behandlingen kan upprepas 3–6 gånger per dag. Observera att det finns en risk för kylskada.

Kylbehandling ska **inte** användas om du

- har nedsatt känsel i det smärtande området
- är överkänslig för kyla
- har nedsatt immunförsvar
- har nedsatt cirkulation
- lider av hjärtsvikt
- har njurbäckeninflammation eller urinvägsinfektion

Värmebehandling: En uppvärmd kudde avsedd för värmebehandling läggs mot det smärtande området i högst 30 minuter. Detta kan upprepas 3–6 gånger per dag. Observera att det finns en risk för brännskada. Kontrollera därför kuddens värme noga mot din egen underarm.

Värmebehandling ska **inte** användas om du

- har nedsatt känsel i det smärtande området