



## TERAPIA

Bandáže FUTURO™ sú koncipované tak, aby poskytovali terapeutickú podporu kĺbom, svalom a šľachám a aby im pomáhali pracovať na ich optimálnej úrovni. Keď zvolíte rad výrobkov FUTURO™, budete mať istotu, že vaši pacienti získajú všetko potrebné pohodlie a oporu nutnú pre to, aby naďalej a bez obmedzenia robili to, čo majú radi.

### TERAPIA PRE PRVÉ DVA AŽ TRI DNI OD ZRANENIA

Pojem **P.R.I.C.E. TERAPIA** vychádza zo skratky začiatkových písmen týchto slov: **Protection** (Ochrana), **Rest** (Odpočinok), **Ice** (Ochladenie), **Compression** (Stiahnutie) a **Elevation** (Polohovanie).

Metóda P.R.I.C.E. je vhodná počas prvých dvoch až troch dní od zranenia. Počas nich je najdôležitejšou úlohou zastavenie opuchov v postihnutej oblasti, prevencia ďalšieho zranenia, tíšenie bolesti a tým skrátenie doby celkového zotavovania.

#### P - Protection / Ochrana

Prvou zásadou je ochrániť poranenú časť tak, aby sme zabránili rozšíreniu zranenia. V tom by mala pomôcť kvalitná bandáž, hliníková dlahá, kompresný obvaz či ochranná páska.

<http://www.futuroshop.sk/bandaze/>



#### R - Rest / Odpočinok

Poranené miesto musí odpočívať. Pokoj v tele spustí prirodzené regeneračné procesy, ktoré napomáhajú rýchlejšiemu uzdraveniu postihnutého miesta. Ak sa poranená časť pohybom namáha, hrozí riziko ďalšieho poškodenia zraneného tkaniva alebo zväčšenie opuchu

#### I - Ice / Ochladenie

Medzi najčastejšie typy ochladení sa radí ľadový obklad alebo zmraziteľné obaly. Ľad by sa mal ku zraneniu prikladať každé dve hodiny - po dobu 10 až 20 minút. Pri chladení je však potrebné dať vždy medzi pokožku a ľadový obklad slabú vrstvu (napríklad papierový obrúsok), aby nedošlo k namrznutiu pokožky. Praktické sú gélové vankúšiky Nexcare Cold Hot, ktoré majú látkový obal. Gélová náplň drží teplotu, či už sa vankúšik chladí, alebo naopak nahrieva. Hodí sa teda ako pre terapiu chladom, tak teplom.

<http://www.futuroshop.sk/coldhot/>



#### C - Compress / Stiahnutie

Stiahnutie je pre postihnutú oblasť absolútne kľúčové. Malo by k nemu dôjsť ihneď po odstránení ľadového obkladu. Sťahovacia ovínadla alebo bandáže poslúžia ako mechanická zábrana, takže sa minimalizuje možné opúchanie zranenej oblasti. Aj tu pomôžu bandáže. Tie zdravotné by sa mali vyberať aj s ohľadom na veľkosť pacienta, voľná bandáž by totiž nepriniesla želaný efekt.

<http://www.futuroshop.sk/bandaze/>



#### E - Elevation / Polohovanie / Vyvýšenie

Zmyslom polohovanie je obmedziť tok krvi do oblasti zranenia. V prípadoch, keď to možno, sa športovcom odporúča daná časť tela vypoľožiť vankúšmi, aby bola vo výške nad úrovňou srdca. Tento krok je potrebné vykonávať ihneď po zranení. Ak bolestivé ťažkosti a ostatné príznaky zranenia ustanú, PRICE terapia zabrala a vy máte vyhrané. Ak nie, je rad na naozajstného lekára.