

Is-/kuldebehandling

Lav din egen ispose



I den første tid efter din operation kan du have gavn af kuldebehandling for at mindske smerter og hævelse.

Du kan meget let lave din egen ispose som kan bruges igen og igen. Køb en bøtte brun sæbe og fyld det i en 4 liters frysepose. Fordel den brune sæbe helt ud i hjørnerne, bind en stram knude og læg den i fryseren.

Isposen må bruges hver anden time á 20-30 minutters varighed. Lad den tø op 5-10 minutter inden brug.

For at undgå forfrysning på huden og for at holde styr på isposen kan du lægge den ind i et viskestykke eller lignende.