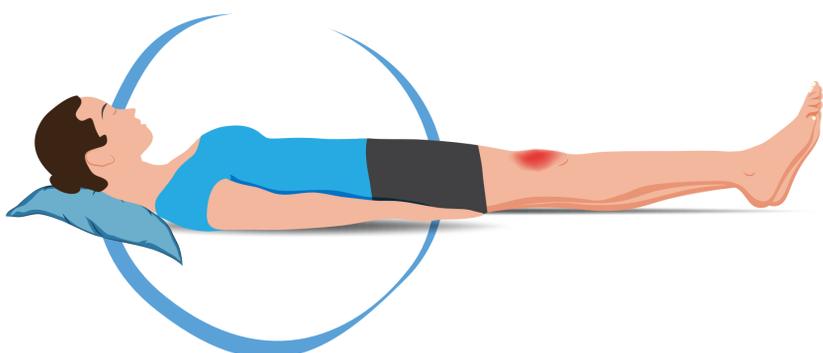


IL PRIMO SOCCORSO DOPO UNA CONTUSIONE AL GINOCCHIO.

Il metodo RICE

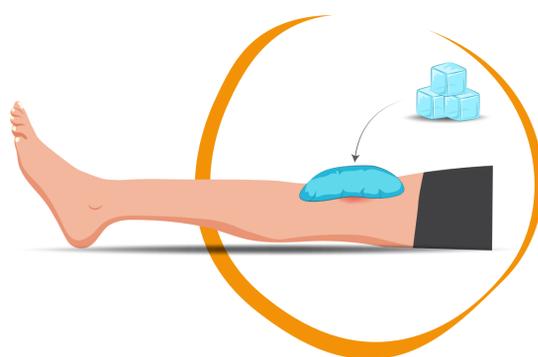
R COME REST, RIPOSO



Evitare di caricare il ginocchio per almeno 48-72 ore per permettere ai tessuti di riposare e ripararsi.

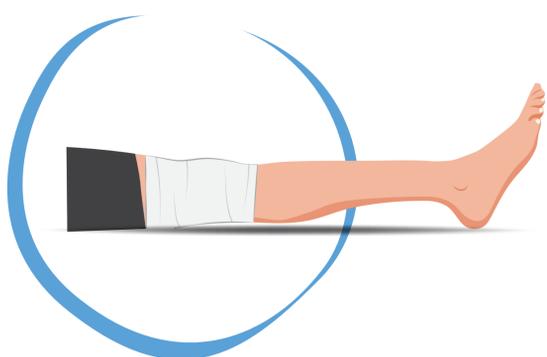
I COME ICE, GHIACCIO

Applicare subito dopo la contusione del ghiaccio avvolto in un panno per 15-20 minuti ogni 2-3 ore per ridurre il gonfiore e il dolore.



NB: Si può ripetere l'operazione anche i giorni successivi, ma una volta che il livido appare non è più necessario, anzi meglio preferire un trattamento con il calore in grado di sciogliere il muscolo e l'articolazione.

C COME COMPRESSION, COMPRESSIONE



Utilizzare un bendaggio elastico per comprimere delicatamente l'articolazione, ma senza stringere troppo.

NB. L'obiettivo è di dare sostegno al ginocchio, non schiacciare la contusione: assicurarsi che il bendaggio non limiti la circolazione del sangue.

E COME ELEVATION, ELEVAZIONE

Mantenere il ginocchio sollevato su un cuscino per favorire il drenaggio dei liquidi.

