

Akut skadesbehandling

POLICE vs RICE

De fleste kender til det gamle RICE princip – Rest, ICE, Compression and Elevation og har måske praktiseret dette ved skader tidligere. R.I.C.E blev introduceret sidst i 70'erne og er flere gange blevet modificeret.

Et nyt begreb POLICE har set dagens lys. Men hvordan adskiller POLICE sig fra RICE ved sportsskader og andre akut skader. Begrebet P.O.L.I.C.E blev introduceret 2012

POLICE – Hvad er det?

POLICE står for: Protection – Optimal Loading – Ice – Compression – Elevation. POLICE princippet er således en mere moderne fortolkning af det gamle RICE koncept som mange kender fra tidligere.

De fleste som selv har dyrket sport eller har arbejde med sportsfolk har i mange år praktiseret RICE ud fra princippet om at "Ro" (Rest) er ment i overført betydning således at det handler om at holde de involverede strukturer igang inden for smerte og genegrænsen, så det fremmer den naturlige heling og fremgang.

Tag f.eks. forvridning af anklen (ankel distorsion) – De fleste ved nok godt at det ikke bare handler om at ligge sig hjemme med benet oppe indtil tilstanden er overstået, men at man må støtte og gå på anklen i takt med at denne er ok med det. Omvendt skal den ikke fuldt ud belastes med fysisk aktivitet og sport.

P.O.L.I.C.E på Dansk

P.O.L.I.C.E står som førnævnt for: Protection – Optimal Loading – Ice – Compression – Elevation. POLICE princippet oversat til dansk betyder dette: Beskyttelse – Optimal Belastning – Is – Kompression – Løft

Dvs.

- Beskyt vævet fra yderligere skade ved at stoppe med den skadesgivende aktivitet samt evt. anden fysisk belastning som øger skaden.
- Belast vævet optimalt – dvs brug leddet, musklen eller hvad som måtte være skadet men uden at overbelaste det. Og i takt med heling, så må vævet gradvist belastes mere. F.eks. ved akut skulderskade – her er det vigtigt at få gang i bevægelsen relativt hurtigt for at hindre stivhed og andre problemer. Små bevægeligheds øvelser kan laves selv i den subakutte fase og er med til at fremme tilstanden
- Is – nedkøling af det skadede område, især i den akutte fase lige efter traumet kan mindske blødningen og derved hævelse i vævet. Is kan samtidig virke smertedæmpende. Det er dog vigtigt at kulde / is ikke påføres direkte på den nøgne hud da den i fald kan tage skade. Is / kulde bruges 10-15 minutter ad gangen og pakket ind i f.eks. viskestykke.
- Kompression – begrænser hævelsen i et område
- Løft det skadede område over hjerteniveau for at afhjælpe hævelsen da tyngdekraften vil lette fjernelsen af væsken fra området i stedet for at presse denne ud i området medførende yderligere hævelse. Dette kan især være relevant ved akutte skader i knæ, ankler mm, mens det ofte er mindre vigtigt ved akutte skader i skulder, albue mm som af naturlige årsager i sig selv er eleveret i vis udstrækning.