**PRICE-principen**

Vid de flesta akuta skadorna uppstår en omedelbar blödning som uppkommer redan efter 30 sekunder. Den omedelbara behandlingen är mycket avgörande för läkningen av skadan. En snabb och korrekt behandling minskar läkningstiden väsentligt och kan spara många läkarbesök. PRICE-principen är enkel att komma ihåg och har visat sig ge mycket bra resultat.

PRICE-principen beskrivs i huvudsak två versioner. Skillnaden mellan de förekommande beskrivningarna är P:ets betydelse. I den första versionen står P:et för protection, dvs att skydda den skadade kroppsdelen medan det i den andra versionen har betydelsen prompt pressure, dvs. omgående tryck på blödningen. Här förespråkar vi den andra versionen. Dels för att det känns ganska självklart att man inte utsätter en skada för ytterligare påfrestningar och dels för att trycksättning av den initiala blödningen är det mest avgörande och viktigaste steget för att minska läkningstiden av skadan. Storleken på blodansamlingen är direkt relaterad till läkningstiden. Blödningen uppstår redan efter 30 sekunder och har sin topp inom 5 minuter varvid den sedan avstannar efter 6-8 minuter då blodet börjar koagulera. Därför är det oerhört viktigt att den första tryckbehandlingen startat redan inom några minuter efter skadans uppkomst.

**Typiska och vanliga skador där behandling efter PRICE-metoden är lämpligt är stukningar, sträckningar, bristningar och lårkakor.**

Nedan gås PRICE-principens olika delmoment igenom:

**P – Prompt Pressure (tryck)**

Tryck är den viktigaste åtgärden vid en akut mjukdelsskada. Dra ut den elastiska lindan (Dauerbinda) maximalt när du lindar det skadade området. Linda utifrån och in mot hjärtat. Försök att behålla trycket i minst 30 minuter. Ett bra pålagt tryckförband måste oftast lättas och lindas om efter 10-15 minuter. Vid en knäoperation kan man ha blodtomt i upp till 2 timmar utan att något skadas.

R - Rest (vila)

Det är viktigt att direkt avsluta aktiviteten vid en skada så att inte blödningen och svullnaden blir större än nödvändigt. Lyssna på kroppen och undvik att förvärra skadan.

I - Ice (kyla)

Huvudsaken med kyla är förmodligen smärtlindring och rent psykologiskt då det visat sig att den har liten effekt för att minska blödningen. Den effekt man har av kylbehandlingen är beroende av blodflödet, avståndet till det skadade området, kylmetod och tiden man kyler. Kyla kan med fördel användas tillsammans med kompression. Nedkylning kan upprepas i 20-30 minuter var tredje till fjärde timme om smärtan håller i sig.

C - Compression (lättare tryck)

Används direkt efter det första hårda trycket. Drag ut halva elasticiteten på lindan och något mindre under natten. Kompression ska användas i minst 48 timmar efter skadan, kom ihåg att blödningen fortsätter i ungefär den tidsomfattningen.

**E - Elevation (högläge)**

Höjden över hjärtat har stor betydelse för minskningen av blodflödet. 30 cm över hjärtat ger troligtvis ingen minskning alls, 50 cm ger omkring 20 % minskning och 70 cm ger cirka 35 % minskning av blodflödet.

**PRICE-behandlingen skall fortsätta i två dygn (48 h) på grund av pågående blödning. Efter två dygn kan skadan belastas helt i mån av smärta. Kontakta Sjukvårdsrådgivningen vid misstanke om fraktur.**

**Exempel**

**Om du stukar foten, gör följande:**

- Avbryt omedelbart träning eller träning

- Ta fram en kompressionsbinda (dauerbinda) och linda den hårt runt skadan för att

stoppa svullnaden och blödningen. Försök att linda så hårt som möjligt. Börja linda

nedifrån. Blodtillförseln ska vara max 10 % av den normala. Tveka inte en enda

sekund med denna åtgärd. Den är viktigaste av alla och kan vara avgörande för hur

lång tid det kommer att ta för skadan att läka. Spelare bör ha med sig en elastisk

binda när de tränar och tävlar.



- Håll fotleden i högläge (ovanför hjärtat) för att minska svullnaden.

- Håll kvar trycket från lindan ca 30 minuter. Linda av och låt blodet strömma i ca 5

minuter. Upprepa detta ca 2-3 gånger. Ha lindan på även under de 2-3 närmaste

dagarna fast med mindre tryck. Använd gärna lindan i kombination med en

hästskoformad skumgummikudde som läggs runt/nedanför fotknölen

