

Jääside



Jos alapäässä on turvotusta tai kipua, voit kokeilla kylmähoitoa, esimerkiksi jääsiten käyttämistä. Siteenä voit käyttää tavallista terveystidettä. Pidä jääsiteitä valmiina pakastimessa.

Jääsiten teko

- Levitä muutama ruokalusikallinen vettä siteelle niin, että pinta tuntuu vielä kuivahkolta.
- Laita side suljettavaan pussiin ja pistä pakastimeen.

Jääsiten käyttö

- Käytä jääsidettä noin 10-15 minuutin ajan.
- Voit laittaa ihon ja jääsiten väliin ohuen kankaan tai paperin.
- Heitä käytetty side pois.
- Muista käsihygienia.

Älä käytä jääsidettä, jos

- sinulla on tuntopuutosta
- sen käyttö tuntuu epämiellyttävältä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.