

# Svane Apoteket informerer



Af Farmaceut Sabrine Lægteskov  
Næstved Svane Apotek

## Apotekets råd om akutte smerter

Inden for de sidste par uger, har halvdelen af alle danskere, prøvet i en eller anden grad, at være ramt af det man kalder akutte smerter i kroppens bevægeapparat. Disse kan opstå i forbindelse med skade eller sygdom og kan forekomme i huden, knoglerne, senerne eller i de indre organer.

Akutte smerter er kroppens måde at fortælle dig, at noget er galt og du skal passe på, for at undgå skaden ikke forværres. En hurtig indsats er vigtig i processen med at blive smertefri, og det er derfor en god ide at have følgende liggende klar i hjemmet:

- Smertestillende håndkøbsmedicin til at lindre smerten med.
- En ispose (evt. frosne ærter). Lindre smerten og nedsætter evt. hævelser.
- En elastikforbinding. Hjælper med støtte og reducerer hævelse.
- Steril saltvandsopløsning på 0,9%. Som sårrens.
- Plaster eller gazebind.

### Du bør straks kontakte lægen ved:

- Smerter i brystet.
- Stærke mavesmerter.

- Pludselig stærk og indsættende hovedpine.
- Andre stærke smerter.

### Smertestillende medicin - hvad er bedst?

Som udgangspunkt, bør man vælge Paracetamol som smertestillende medicin, da der herved er færrest bivirkninger. Den samlede dagsdosis må ikke være på mere end 4.000mg fordelt over 4 gange.

Ved smerter med tegn på inflammation, dvs. rødmen, varme og hævelse, kan der evt. behandles med Ibuprofen i stedet. Hvis der tages Ibuprofen ved akutte smerter, må den maksimale dagsdosis være på 1.200 mg, men det anbefales holde sig til laveste mulig dosis i kortest periode. Hvis man er i en særlig risikogruppe, +65 år eller har en hjerte-kar-sygdom, bør Ibuprofen kun anvendes efter aftale med læge. Behandling med smertestillende medicin, bør ikke vare længere end 3-7 dage. Hvis smerterne fortsætter, bør du tage kontakt til din læge.

### RICE-princippet:

- **Ro:** Stop aktiviteten og beskyt det påvirkede område, men husk bevægelse gør godt.
- **Is:** Køl området omkring skaden ned, med en ispose i cirka 10 minutter ad gangen, med 2 timers interval de første 24 timer.
- **Compression:** Brug elastisk bandage til at lægge omkring det sårede område, til at støtte og reducere evt. hævelse.
- **Elevation:** Hvis muligt bør du holde det skadede område over hjertehøjde i 24-72 timer, eller så ofte det kan lade sig gøre. Dette er med til at mindske smerterne samt evt. hævelse.



Byens vagt  
Apotek



apotek

## Næstved Svane Apotek

Mandag-fredag: kl. 8-21

Lørdag: kl. 8-16 og kl. 18-21

Søn- og helligdage: kl. 10-15

Byens nye  
city-apotek i  
Kvikly



apotek

## Kvægtorvets Apotek

Mandag-fredag: kl. 9.30-18.00

Lørdage: kl. 9.30-15.00

Søn- og helligdage: LUKKET

Sydbyens  
lokale apotek:



apotek

## Sct. Jørgens Apotek

Mandag-torsdag: kl. 9.30-17.30

Fredag: kl. 9.30-18.00

Lørdage: Kl. 9.30-14.00

Søn- og helligdage: LUKKET