**Vad kan man förvänta sig efter ett besök**

Först och främst vill vi tacka för ditt förtroende och att du sökt dig hit till Eliæsons Kiropraktik!

Här kommer lite tips och råd om vad man kan förvänta sig men även vad som är bra att göra för att påskynda läkning och återhämtning:

Efter behandlingen kan du känna av olika symptom som träningsvärkskänsla, viss lokal ömhet etc. vilket är normalt och övergående. Man kan uppleva att man blir sämre innan man blir bättre.

Reaktionen övergår normalt inom 0–4 dagar, medan andra behöver fler dagar än så. En liten andel patienter kan reagera kraftigt, men även dessa symptom är övergående.

Hur kroppen reagerar beror på ett flertal faktorer, bland annat: patientens ålder, skadans karaktär och placering, akut eller kronisk mm.

**Isa området**

Vi kan verkligen rekommendera att isa det aktuella området.

Man bör överhuvudtaget aldrig värma ett akut skadat område. Det ökar nämligen inflammationen, svullnaden och smärtan.

**Alternativ A)**

När du kommer hem, isa området i 10 minuter. Ta bort kylpåsen i 10 minuter. Applicera kylpåsen igen i 10 min. Fortsätt så här i 60 minuter. Upprepa samma procedur vid behov senare under samma dag. I takt med att du känner dig allt bättre och behovet minskas, övergå till alternativ B eller C.

**Alternativ B)**

Isa området så fort du kommer hem i 15–20 minuter.

Upprepa 3–5 ggr per dygn i minst 3–4 dygn. Minska frekvensen i takt med att du blir allt bättre.

**Alternativ C)**

Isa vid behov. Så fort du känner dig sämre i området eller något har hänt som ökat irritationen.

Applicera ispåsen så fort du har möjlighet i 20 minuter.

Upprepa vid behov.

**Promenera**

Undvik hård träning 1–2 dagar efter behandling. Men promenera gärna!

Helst 60 minuter per dag. Men måste inte vara ett i sträck utan kan mkt väl delas upp i 2–3 tillfällen.

Enda undantaget till att promenera är ifall det ökar besvären. Då kan man cykla eller simma eller stå på alla fyra och krumma och svanka.

**Öka vattenintaget**

Det är också viktigt att dricka extra mycket vatten för att rensa ut slaggprodukter i kroppen men även för att minska kramper och spända muskler som en liten vätskebrist kan leda till.

Hoppas att denna information hjälper dig att förstå vad som kan hända efter behandlingen och vad du kan göra för att hjälpa till med läkningen.

Tveka inte att ta upp eventuella oklarheter eller funderingar vid nästa besök.

***Med vänliga hälsningar***

***ELIÆSONS KIROPRAKTIK***