**PRICE/POLICE-regimen**

* **PRICE / POLICE – vid akut skada**

PRICE eller POLICE är beskrivningar av rekommenderade åtgärder vid akut skada på muskel, sena eller leder.

* **Akut omhändertagande vid skada på muskel, sena eller led**

Skador som uppstår som följd av ett trauma mot till exempel en led eller en muskel kan medföra smärta, svullnad och nedsatt funktion och därmed minskad förmåga att utföra uppgifter eller delta i aktiviteter. Genom rätt akut omhändertagande kan man minska skadans omfattning och lägga en bra grund för läkning så att tiden till återställd funktion och aktivitetsnivå blir så kort som möjligt.

Vid mjukdelsskador, som stukningar, sträckningar och muskelbristningar, rekommenderas en mångfacetterad och beprövat akut åtgärd

* **Vad innebär PRICE- och POLICE-regimen?**

Både PRICE och POLICE är akronymer (förkortningar) för fem viktiga åtgärder att vidta direkt efter en skada:

* **P** – Protect
* **R** – Restricted activity / **OL** – Optimal Loading (skillnaden mellan PRICE och POLICE)
* **I** – Ice
* **C** – Compression
* **E** – Elevation

Syftet med regimen är att minska svullnad, främja läkningsprocessen samt att snabba på återgång till aktivitet.

* **Protect:** Detta kan innebära användandet av ledskydd/led stöd (ortoser), tejpning eller kryckor vid gång. Detta avlastar och skyddar det skadade området från ytterligare skada.
* **Restricted activity eller Optimal Loading:** Det är viktigt att en mjukdelsskada belastas så tidigt som möjligt och på lagom nivå för att motverka bildning av ärrvävnad men även för att bibehålla normala rörelsemönster. Skillnaden mellan uttrycken PRICE och POLICE är ordvalet, där POLICE syftar till att förtydliga hur viktigt det är att inte upphöra med aktivitet helt.
* **Ice:** Kyla kan appliceras, med till exempel ispåse, i 20 minuter varannan timme. Kylan verkar endast smärtlindrande och påverkar inte svullnaden.
* **Compression:** Kompression av det skadade området uppnås bäst genom att en elastisk binda läggs om och trycker mot det skadade området. Kompressionen verkar både smärtlindrande och hämmar svullnaden.
* **Elevation:** Elevation = högläge av den skadade kroppsdelen. Den skadade kroppsdelen ska placeras ovanför hjärtats höjd för god effekt. Elevationen minskar svullnaden.

Regimen bör följas under ***de första 3 dygnen*** efter en akut skada för bästa möjliga läkning om besvären kvarstår.

* **När ska PRICE/POLICE tillämpas?**

PRICE/POLICE bör vara en del i den akuta behandlingen vid ett flertal skador. Nedan följer exempel på diagnoser där regimen ska tillämpas.

* **Fotledsstukning**
* **Ledbandsskador i knät**
* **Knäskålsluxation**
* **Stukning i handled och fingrar**
* **Muskelbristning i hamstrings**
* **Muskelbristning i vaden**

Om besvären med svullnad, smärta och/eller aktivitetsbegränsning kvarstår kan det vara bra att uppsöka vård hos terapeuter med inriktning på ortopedisk medicin.

* **Uppsök akut sjukvård på sjukhus om:**

Den skadade ***kroppsdelen fortfarande inte går att belasta 2–3 dagar efter skadetillfället*** (barn och äldre som inte klarar att belasta kan redan dag 1 uppsöka akutvård om misstanke om fraktur eller ruptur (muskelavbrott) föreligger).

Muskelbristning med stor intern blödning (stort blåmärke)