

GNAGSÅR

Hvis huden allerede er blitt rød, kan man legge på et såkalt kunstig hudplaster f.eks compeed (kan kjøpes i sportsforetninger og på apotek) for å forindre at det oppstår sår. Denne fungerer som reservehud, lindrer og avlaster.

Er det blitt blemme eller sår, bør man bygge opp rundt blemmen. Dette avlaster trykket på det utsatte området, og hindrer at det går hull på blemmen eller forverrer såret. Her kan man bruke f.eks skumgummi som det klippes **et lite hull** på (for såret eller blemmen). Denne tapes fast med idrettstape.

Selbu, den 18.mai 2008 Bj.W