

Handlingsanvisning VRICKAD FOT

Samuli Raappana



1. När man faller kan man vricka foten och den känns öm.
2. Sätt dig, ta av dig skon och tryck där du skadat foten.
3. Lägg ett stadigt förband kring skadan, antingen med bandage eller något tillfälligt, t.ex. en scarf.
4. Kyla lindrar smärtan om man har tillgång till något kallt.
 - Uppsök läkare för fortsatt vård enligt behov.