

# Isbind

Isbind kan du bruge til at lindre smerter og hævelse i de første dage efter operationen.

Du kan selv lave et isbind:

1. Tag nogle trusseindlæg eller hygiejnebind
2. Gør dem våde under vandhanen
3. Pak dem ind, et par stykker sammen eller enkeltvis i en frysepose
4. Læg dem i fryseren og vent nogle timer
5. Tag isbindet ud og brug det på operationsområdet i 20 - 30 minutter. Det kan du gøre hver 2. - 3. time

Du skal have et tyndt stof mellem huden og isbindet ellers kan det sætte sig fast.