

Normas de Lesiones Musculo-esqueléticas

1. Ibuprofeno (Motrin, Advil) mg 2-3 veces al día con comida por 5-7 días
Or Naproxen Sodium (Aleve) tabs 2 veces al día con comida por 5-7 días.
2. Descanse el área lesionada de las actividades que causan el dolor por 1 semana.
3. Ligero masaje sin ocasionar dolor.
4. Utilice vendaje Ace, compresión suave, o abrazaderas como se indica
5. La elevación puede ser útil para reducir la inflamación en las primeras 24-48 horas
6. Las compresas frías pueden ser útiles en las primeras horas después de la lesión
7. Compresas frío - caliente - frío se pueden utilizar para la molestia persistente. Es importante comenzar y terminar con la terapia de frío

