



# A simple way to ease joint pain

**RICE** is an acronym that stands for **rest, ice, compression, and elevation**. These therapeutic measures have been widely recognized by healthcare professionals as a first step of treatment for many types of injuries. For people with bleeding disorders, these steps have been used to help ease pain and decrease swelling associated with joint bleeds. RICE treatment assists in controlling bleeding; however, it should never be a substitute for factor replacement.<sup>1,2</sup> As with any injury, always follow your doctor's recommendation on factor replacement.



## Rest

To reduce the risk of re-bleeding, protect the joint from repeat injury by resting the affected joint and limiting activity.<sup>3</sup> Do not use the affected joint while pain or tenderness is present. Depending on the affected joint, your doctor may recommend immobilizing the joint with elastic bandages, slings or splints. For a bleed in a lower extremity, your doctor may recommend using crutches to keep weight off the extremity. Your hemophilia treatment center (HTC) can provide you with guidelines regarding splints and/or weight-bearing limitations.



## Ice

Apply ice packs to bruises or swelling. Use of ice may reduce acute pain by slowing the blood flow to an area so pressure does not build up. Ice will also decrease the ability of the nerves to send pain messages.<sup>4</sup> Ice can limit the extent of bleeding in a joint and help decrease pain and swelling.<sup>5</sup>

Be careful of tender skin. Ice packs should not be applied directly to skin, but wrapped in a towel, as ice applied directly to the skin can cause burns. Do not leave the ice pack on for more than 15–20 minutes at a time. Check your skin frequently to be sure it is not too cold (evident as white or purplish coloring of the skin). Follow your doctor's instructions regarding how often to apply ice packs.

There are many specialty products on the market designed to deliver cold therapy. A sack of frozen peas or a wet washcloth that has been kept in the freezer in a zipper-type plastic bag makes a handy ice pack.



## Compression

Compression of the affected joint not only helps alleviate pain, but also aids in improving joint function. Your doctor may recommend compressing the affected joint with some type of bandage, such as an elastic wrap. The bandage should fit snugly enough to provide support without cutting off circulation.



## Elevation

Elevating the joint helps minimize swelling because it aids in the reabsorption of collected fluid. The affected joint should be elevated above the level of the heart for best results. This position can be achieved by placing a few pillows under the affected joint.

1. Srivastava A, Brewer AK, Mauser-Buhschoten EP, Key NS et al. Guidelines to the management of haemophilia. *Haemophilia*. 2013;19:e1-e47.
2. D'Young AI. Domiciliary application of Cryocuff in severe haemophilia: qualitative questionnaire and clinical audit. *Haemophilia*. 2008;14:823-827.
3. Knobe K, Berntorp E. Hemophilia and joint disease: pathophysiology evaluation and management. *J Comorb*. 2011;1:51-59.
4. Mulder K, Hilliard P. All about Hemophilia: A Guide for Families: Pain in Hemophilia. Canadian Hemophilia Society. HYPERLINK "<http://www.hemophilia.ca>" www.hemophilia.ca. Accessed October 29, 2018.
5. Hermans C, de Moerloose P, Fisher K, Holstein K, et al. Management of acute haemarthrosis in haemophilia A without inhibitors: literature review, European survey and recommendations. *Haemophilia*. 2011;17:383-392.



# Servicios de Salud Contra la Hemofilia

**RICE** es un acrónimo que significa, en su versión en inglés, **reposo, hielo, compresión, y elevación**. Estas medidas terapéuticas están ampliamente reconocidas entre los profesionales de cuidado de la salud como el primer paso para el tratamiento de varios tipos de lesiones. Las personas con trastornos de la coagulación usan, estas medidas para ayudar a aliviar el dolor y reducir la inflamación asociada con las hemorragias en las articulaciones. El tratamiento RICE ayuda a controlar las hemorragias; sin embargo, jamás debe ser un sustituto del tratamiento de reemplazo del factor de la coagulación.<sup>1,2</sup> Al igual que con cualquier otra lesión, usted siempre debe seguir la recomendación de su médico en cuanto al reemplazo del factor de la coagulación.



## Reposo

Para reducir el riesgo de una nueva hemorragia, proteja la articulación de lesiones repetidas, dejando en reposo la articulación afectada y limitando la actividad.<sup>3</sup> No use la articulación afectada mientras sienta dolor o sensibilidad. Según cuál sea la articulación afectada, el médico podrá recomendarle inmovilizarla con vendajes elásticos, cabestrillos o férulas. En caso de hemorragias en un miembro inferior, el médico podrá recomendarle usar muletas para evitar el peso sobre ese miembro. El centro de tratamiento para la hemofilia (HTC) puede informarle determinadas pautas en cuanto a férulas y/o limitaciones de carga de peso.



## Hielo

Aplicarse paquetes de hielo en los hematomas o la inflamación. El uso de hielo puede aliviar el dolor agudo, ya que reduce la velocidad de la circulación sanguínea en el área y, de este modo, no se acumula presión. El hielo también reduce la capacidad de los nervios de enviar mensajes de dolor.<sup>4</sup> El hielo puede limitar el tamaño de la hemorragia en la articulación y ayuda a reducir el dolor y la inflamación.<sup>5</sup>

Tenga cuidado con la piel sensible. Los paquetes de hielo no se deben aplicar directamente sobre la piel, sino que se deben envolver en una toalla, ya que la aplicación directa de hielo sobre la piel

puede provocar quemaduras. No se deje puesto el paquete de hielo durante más de 15–20 minutos por sesión. Contrólese la piel frecuentemente para asegurarse de que no esté demasiado fría (esto es evidente cuando la piel se pone de color blanco o morado). Siga las instrucciones de su médico en cuanto a la frecuencia de aplicación de los paquetes de hielo.

Hay varios productos especializados en el mercado para brindar tratamientos con frío. Una bolsa de arvejas congeladas o un trapo húmedo que haya estado guardado en el congelador en una bolsa de plástico con cierre hermético pueden utilizarse como prácticos paquetes de hielo.



## Compresión

Comprimir la articulación afectada no sólo ayuda a aliviar el dolor, sino también a mejorar el funcionamiento de la articulación. Su médico podrá recomendarle comprimir la articulación afectada con algún tipo de vendaje, como por ejemplo un paño elástico. El vendaje debe ajustarse cómodamente para brindar el soporte necesario sin cortar la circulación.



## Elevación

Elevar la articulación ayuda a minimizar la inflamación porque ayuda a reabsorber el líquido acumulado. La articulación afectada debe mantenerse en alto, elevada por sobre el nivel del corazón, para obtener mejores resultados. Esta posición se puede lograr colocando algunas almohadas debajo de la articulación afectada.

1. Srivastava A, Brewer AK, Mauser-Buhschoten EP, Key NS et al. Guidelines to the management of haemophilia. *Haemophilia*. 2013;19:e1-e47.
2. D'Young AI. Domiciliary application of Cryocuff in severe haemophilia: qualitative questionnaire and clinical audit. *Haemophilia*. 2008;14:823-827.
3. Knobe K, Berntorp E. Hemophilia and joint disease: pathophysiology evaluation and management. *J Comorb*. 2011;1:51-59.
4. Mulder K, Hilliard P. All about Hemophilia: A Guide for Families: Pain in Hemophilia. Canadian Hemophilia Society. HYPERLINK "http://www.hemophilia.ca" www.hemophilia.ca. Accessed October 29, 2018.
5. Hermans C, de Moerloose P, Fisher K, Holstein K, et al. Management of acute haemarthrosis in haemophilia A without inhibitors: literature review, European survey and recommendations. *Haemophilia*. 2011;17:383-392.