

Растяжение связок голеностопного сустава

Ankle Sprain

The ankle is a joint where the bones of the legs and the feet meet. These bones are kept in place by ligaments. A sprain occurs when the ligaments are suddenly stretched or torn.

Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

Your care

Your doctor may want you to:

- Have an x-ray.
- Wear a splint or an ace wrap to support the injured ankle.
- Take over-the-counter pain medicine.
- Keep your foot raised above the level of your heart for the first 2 days. This will reduce swelling and pain.
- Put ice on the injured ankle for 15 to 20 minutes each hour for 1 to 2 days. Put the ice in a plastic bag and place a towel between the bag of ice and your skin.

Голеностопный сустав – это сустав, соединяющий кости ног и ступней. Кости удерживаются на своих местах связками. Растяжение происходит, когда связки внезапно вытягиваются или разрываются.

Симптомы

- Боль или болезненные ощущения
- Припухлость
- Кровоподтек
- Невозможность нормально двигать лодыжкой

Медицинский уход

Врач может предложить вам:

- Сделать рентген.
- Наложить шину или повязку для поддержки травмированного голеностопного сустава.
- Принимать обезболивающие лекарства, которые отпускаются без рецепта.
- В течение первых двух дней держать голеностопный сустав в приподнятом состоянии выше уровня груди. Это позволит уменьшить боль и припухлость.
- В течение 1–2 дней каждый час прикладывать к травмированному голеностопному суставу лед на 15–20 минут. Положить лед в пластиковый мешок и поместить полотенце между мешком со льдом и кожей.

- Stay off your feet for 24 hours. Then walk slowly on the injured ankle.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

Call your doctor right away if you:

- Bruising, swelling or pain gets worse
- Toes below the injury feel cold when you touch them, are numb or blue

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Не вставать на ноги в течение 24 часов. По истечении этого времени передвигаться на травмированной ноге медленно.
- Использовать костыли или трость до тех пор, пока вы не сможете безболезненно становиться на лодыжку.

Немедленно позвоните своему врачу, если:

- Кровоподтек, припухлость или боль увеличиваются.
- Пальцы на ноге ниже места травмы холодны, коченеют или синеют.

Если у вас имеются какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к вашему врачу или медсестре.