

# टखने की मोच

## 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.

टखना एक ऐसा जोड़ है जहाँ टाँगों और पैरों की हड्डियाँ मिलती हैं। इन हड्डियों को अस्थिबन्धों द्वारा सही जगह पर रखा जाता है।

मोच तब होती है जब अस्थिबन्ध अचानक से खिंच या फट जाते हैं।

### Signs

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

### लक्षण

- दर्द या भंगुरता
- सूजन
- गुमटा
- टखने को अच्छी तरह से हिलाने में सक्षम नहीं

### 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.
- Avoid putting weight on your foot for as long as your doctor tells you. Slowly begin putting weight on the injured ankle as you are able.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

### आपकी देखभाल

आपका डॉक्टर आपसे निम्नलिखित कार्यों को कराना चाह सकता है:

- एक्स-रे।
- घायल टखने को सहारा देने के लिए स्पिलिंट (खपच्ची) बाँधना या इक्का-पट्टी लपेटना।
- दर्द की दवा ओवर-द-काउंटर (बिना पर्ची के) लेना।
- अपने पैर को पहले 2 दिनों तक अपने हृदय की ऊँचाई के स्तर से ऊपर रखें। यह सूजन और दर्द को कम करेगा।
- 1 से 2 दिनों तक हर घंटे 15 से 20 मिनट तक घायल टखने पर बर्फ रखें। बर्फ को प्लास्टिक बैग में रखें तथा बर्फ के बैग और अपनी त्वचा के बीच एक तौलिया रखें।
- जब तक आपका डॉक्टर आपसे न कहे, तब तक अपने पैर पर भार डालने से बचें। आप जब सक्षम हो जाएँ, तब घायल टखने पर भार धीरे-धीरे डालना शुरू करें।
- जब तक आप दर्द महसूस किए बिना अपने टखने पर खड़े नहीं हो सकते हैं, तब तक बैसाखी या छड़ी का प्रयोग करें।

**Call your doctor right away if your:**

- 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.**

**अपने डॉक्टर को तुरंत कॉल करें, यदि आपका:**

- गुमटा, सूजन या दर्द बदतर हो जाता है
- जब आप चोट के नीचे पैर की अंगुलियों को छूते हैं, तो वे ठंडी, या सुन्न महसूस होती हैं अथवा नीली हो जाती हैं

**यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।**