

# गोलीगाँठो मर्काइ

## 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.
- 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.

गोलीगाँठो एक यस्तो जोर्नी हो जहाँ खुट्टा र पैतालाका हड्डीहरूको मेल हुन्छ। यी हड्डीहरूलाई हड्डी जोर्ने तन्तु अर्थात् लिगामेन्टहरूले यथास्थितिमा राख्छन्। लिगामेन्टहरू अचानक तन्किँदा वा फाट्दा मर्किने गर्दछ।

### लक्षणहरू

- पीडा वा दुखाइ
- सुन्निनु
- पिल्सिनु
- गोलीगाँठोलाई ठीकले हल्लाउन नसक्नु

### स्याहार

तपाईंका डक्टरले सुझाउन सक्छन्:

- एक्स-रे गर्ने।
- दुखेको गोलीगाँठोलाई सहारा प्रदान गर्न स्प्लिन्ट वा एस ज्याप लगाउने।
- पीडा निवारक औषधि खाने।
- प्रथम दुइ दिनसम्म तपाईंको पैतालालाई तपाईंको मुटुको स्तरभन्दा माथि उठाएर राख्ने। यसरी सुन्निएको र दुखेको कम हुनेछ।
- 1 देखि 2 दिनसम्म दुखेको गोलीगाँठोमा एक-एक घण्टा बरफ लगाउने। बरफलाई एउटा प्लास्टिक ब्यागमा राखेर एउटा तौलियामा बेहरेर राख्नुहोस् जसबाट बरफको ब्याग र तपाईंको छालाको सोजो सम्पर्क नहोस्।
- 24 घण्टाका लागि पैतालाले भुईँमा नटेक्नुहोस्। अनि दुखेको गोलीगाँठोवाला पैतालाले विस्तारै हिँड्न थाल्नुहोस्।
- तपाईंको गोलीगाँठोमा पीडा नहुनेगरि उभिन नसक्नुभएमा बैसाखी वा लट्टीको प्रयोग गर्नुहोस्।

## 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.**

## तपाईंको डक्टरलाई तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुपर्छ यदि:

- चोट, सुन्निनु वा दुखाइ झनै बढ्छ भने
- चोट मुनिका औंलाहरू छुँदा चिसा हुन्छन्, बोधो हुन्छन् वा नीला पर्छन् भने

**तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।**