

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.

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।

Signs

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

लक्षणहरू

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

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.

स्याहार

तपाईंका डक्टरले सुझाउन सक्छन्:

- एक्स-रे गर्ने।
- दुखेको गोलीगाँठोलाई सहारा प्रदान गर्न स्प्लिन्ट वा एस ब्यान्ड 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 नटुक्नुहोस्। 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।