

Розтягування гомілковостопного суглоба

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.

Гомілковостопний суглоб - це суглоб, який з'єднує кості ніг і ступень. Ці кістки утримуються на своїх місцях за допомогою зв'язок. Розтягування трапляється тоді, коли зв'язки раптово витягуються або розриваються.

Ознаки

- Біль або болісні відчуття
- Припухлість
- Синець
- Неможливість нормально рухати гомілкою

Медичний догляд за Вами

Лікар може запропонувати Вам:

- Зробити рентген.
- Накласти шину або пов'язку для підтримки травмованої гомілки.
- Приймати знеболюючі ліки, що відпускаються без рецепта.
- Протягом перших двох днів тримати гомілку вище рівня грудей. Це дозволить зменшити біль і припухлість.
- Протягом 1-2 днів щогодини прикладати до травмованої гомілки лід на 15-20 хвилин. Треба буде покласти лід у пластиковий мішок і помістити рушник між мішком з льодом і шкірою.

- 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 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.

- Не вставати на ноги протягом 24 годин. Після закінчення цього строку пересуватися на травмованій нозі повільно.
- Використовувати милиці або тростину доти, поки Ви не зможете безболісно ставати на Вашу гомілку.

Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:

- Синець, припухлість або біль збільшуються.
- У пальцях ніг при дотику нижче травми Ви відчуваєте холод, задубіння або посиніння.

Якщо у Вас є питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.