

Растяжение связок голеностопного сустава



Голеностопный сустав – это сустав, который соединяет кости ног и ступней. Кости удерживаются на своих местах с помощью связок. Растяжение происходит тогда, когда связки внезапно вытягиваются или разрываются.

Симптомы

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

Медицинский уход за Вами

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.
- Не вставать на ноги в течение 24 часов. По истечении этого срока 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.
- При прикосновении к пальцам стоп ниже травмы Вы ощущаете холод, или у Вас коченеют или синеют пальцы стоп.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

Text adapted from materials produced in 2006 by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com), a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A **Healthy Roads Media** project
www.healthyroadsmedia.org