

## إصابة الكاحل



- ارفع قدمك لتقليل التورم بحيث تكون محافظاً على مستوى قدمك أعلى من مستوى أسفل الجسم .
- استخدم الثلج لتخفيف الألم والتورم والرض الذي اصاب المنطقة .

**الطريقة :** استخدم البازلاء المجمدة أو الثلج المسحوق في منشفة رطبة .ضعها حول الكاحل المرفوع لمدة عشر دقائق وكرر العملية من 4-6 مرات في اليوم .

**تحذير :** قد يسبب الثلج حرقاً في الجلد . احرص على حماية الجلد الحساس بالمرهم .اتبع التعليمات :

- تمرّن كل ساعة مدة عشر دقائق وخاصةً بعد المعالجة بالثلج .إذا أبقيت كاحلك متيبساً في وضع غير صحيح سوف يصعب تحريكه من المنطقة اي سوف يتصلب .

حرك القدم بإتجاهك ومن ثم حركها الى الاسفل .(قم بهزهزة اصابع قدمك).  
حرك الكاحل بصورة دائرية مع المحافظة على جعل ركبتيك مستقيمة .  
ضع الكاحلين بجانب بعضهما .إعمل على تدوير الكاحلين بحيث يكونان باتجاه بعضهما ومن ثم إعمل على تحريك كل كاحل ليكون بعيداً عن الآخر .

إرتدي ضمادة سائدة انبوية الشكل ومرنة خلال ساعات اليوم بحيث تغطي اسفل اصابع القدم وتمتد الى الاسفل من الركبة مثل جوارب طويلة وذلك لان الجوارب الاقصر قد تعيق الدورة الدموية وتعمل على جعل الألم والتورم اشد واسوء .

تناول مسكنات الألم في الايام القليلة الاولى مثل الباراسيتامول والايبوبروفين إذا شعرت بالألم .

**المشي :** احرص على أن تأخذ قسطاً من الراحة في الاربع وعشرين ساعة بعد الإصابة وحاول المشي حتى لو كانت الخطى بطيئة وحاول ان تضع كعب القدم على الارض ومن ثم اصابع القدم وضع ثقل جسمك على قدمك بقدر مايمكنك من تحمل الألم .واستخدم العصا او العكاز حسب ما موصى به وارتي احذية رقيقة وتجنب الوقوف لفترة طويلة .

قم بإزالة الضمادة أو البانديج و احرص على الذهاب الى أي مركز طبي اذا كنت تعاني من أي عارض من الاعراض التالية:

- أ- تزايد شدة الألم أو التورم .
- ب- الاحساس بوخز إبر ودبابيس وخدر .
- ت- تغيير في اللون وبرودة في الاصابع .
- ث- استمرار الاعراض .