



## الالتواء والشد

يعتبر التواء اربطة المفاصل شائع جداً وتتسبب هذه الإصابة برض وتورم سيتطور ليظهر على المنطقة المصابة ، وعادة ما يستمر الألم والانزعاج لأكثر من شهرين من وقت الإصابة وقد لا يكون هذا الألم شديداً.

قد تحدد او لا تحدد الأشعة السينية مدى او درجة اصابتك .

ان المعالجة الموصى بها هي ارتداء الجوارب المساعدة والتي يتم تزويدها لهذا الغرض على ان تحرص على خلعها ليلاً وبامكانك خلعها عندما تكون قادراً على الارتياح مع إبقاء الطرف مرتفعاً . كما يجب ان يتم ارتداؤها عند الحركة.

تعالج الالتواءات البسيطة بواسطة التمارين الخفيفة منعاً لحدوث التصلب . ولا بد من اخذ مسكنات الألم الموصى بها بصورة منتظمة لتخفيف الانزعاج .

قد يساعد استعمال كمادة الثلج ( على ان لا تلامس الجلد مباشرة ) لتخفيف الرض والتورم .

اذا استمر الألم ولم يتم تحديد موعد لزيارة المستشفى ثانية ، فاحرص على طلب استشارة طبيبك الخاص .