

# Растяжение связок голеностопа

## 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.

Голеностопный сустав — это соединение костей голени со ступней. Кости удерживаются связками.

Когда связки внезапно вытягиваются или разрываются, происходит растяжение.

### Симптомы

- Боль или болезненные ощущения
- Опухание
- Синяк
- Невозможность нормально двигать лодыжкой

### Лечение

Врач может предложить вам:

- Сделать рентген.
- Наложить шину или повязку для поддержки травмированного голеностопного сустава.
- Прописать 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 первые 1–2 дня каждый час прикладывать к травмированному голеностопу лед на 15–20 минут. Лед необходимо положить в пластиковый пакет и обернуть полотенцем.

- Avoid putting weight on your foot for as long as your doctor tells you. Slowly begin putting weight on the injured ankle as you are able.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.
- Не нагружать ногу, пока не разрешит врач. Нагружать травмированную лодыжку нужно постепенно.
- Использовать костыли или трость, пока вы не сможете стоять на травмированной ноге, не испытывая боли.

### **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.**

### **Немедленно позвоните врачу, если:**

- Кровоподтек, отек или боль увеличиваются.
- Пальцы травмированной ноги холодные на ощупь, онемели или посинели.

**Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.**