

التواء الكاحل

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.

الكاحل هو مفصل التقاء عظام الساقين والقدمين. وتثبت العظام في مكانها. عن طريق أربطة العظام. ويحدث الالتواء عند إطالة هذه الأربطة أو تمزقها فجأة.

Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

الأعراض

- الألم أو الشعور بالوهن
- التورم
- الكدمات
- عدم القدرة على تحريك الكاحل جيدًا

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.
- 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.

الإعتناء بصحتك

- قد يطلب الطبيب منك:
- إجراء أشعة سينية.
- ارتداء جبيرة أو رباط ضاغط لدعم الكاحل المصاب.
- تناول المسكنات التي تُباع في الصيدليات من دون وصفة طبية.
- إبقاء القدم مرفوعة فوق مستوى القلب في أول يومين. وهو ما من شأنه أن يقلل التورم والالام.
- ضع ثلج فوق الكاحل المصاب لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة كل ساعة لمدة يوم إلى يومين. ضع ثلج في كيس بلاستيكي وضع منشفة ما بين كيس الثلج والبشرة.
- تجنب تحميل الوزن على قدمك خلال المدة التي يخبرك بها طبيبك. ابدأ بالتدرج في تحميل الوزن على الكاحل المصاب قدر الإمكان.
- استخدم العكازات أو العصاة حتى تقف على الكاحل من دون الشعور بالألم.

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.

يجب الاتصال بالطبيب على الفور في أي من الحالات التالية:

- إذا ما زادت حالة الكدمات أو التورم أو الآلام سوءًا
- إذا ما شعرت ببرودة في أصابع القدم تحت مكان الإصابة عند لمسها، أو في حالة الشعور بالتنميل أو تحولهم إلى اللون الأزرق

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.