

गोलीगाँठो मर्कनु

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.
- 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.

गोलीगाँठो त्यो जोर्नी हो जहाँ खुट्टा र पाउका हड्डीहरू मिल्छन्। यी हड्डीहरूलाई तन्तुहरूले यथाःस्थानमा राख्छन्।

तन्तुहरू एक्कासि तानिए वा च्यातिए भने यस्तो मर्किने काण्ड हुन्छ।

लक्षणहरू

- पीडा वा सजिलै चोटपटक लाग्ने हुनु
- सुन्निनु
- घस्रिएको घाउ
- गोलीगाँठोलाई राम्ररी चलाउन असमर्थ हुनु

तपाईंको स्याहार

तपाईंको डक्टर तपाईंले निम्न कुरोहरू गर्नुभएको चाहन सक्नुहुन्छ:

- एक्स-रे गर्नु।
- चोट लागेको गोलीगाँठोलाई सहारा दिनको लागि काष्ठो वा पट्टी लगाउनु।
- डक्टरको पर्चा विना पाइने पीडा निवारक औषधि लिनुहोस्।
- प्रथम 2 दिनहरूको लागि आफ्नो पाउलाई आफ्नो मुटुको स्तरभन्दा माथि उठाएर राख्नहोस्। यसले सुन्निनु र पीडालाई कम्ती पार्नेछ।
- प्रथम 1-देखि 2 दिनहरूमा हरेक घण्टा 15-देखि 20 मिनटहरूको लागि चोट लागेको गोलीगाँठोमा बरफ लगाउनुहोस्। बरफलाई प्लास्टिकको थैलोमा राख्नहोस् अनि बरफको थैलो र तपाईंको त्वचाको बीचमा तौलिया राख्नहोस्।
- तपाईंको डक्टरले तपाईंलाई नभनुञ्जेल आफ्नो पाउमा बल नलगाउनुहोस्। चोट लागेको गोलीगाँठोमा आफूले सकेसम्म बिस्तारै बल लगाउन थाल्नुहोस्।
- तपाईं विना कुनै पीडा आफ्नो गोलीगाँठोको सहाराले उभिन नसक्नुञ्जेल बैसाखी वा छडीको उपयोग गर्नुहोस्।

Call your doctor right away if you:

- 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.

निम्न स्थितिहरूमा आफ्नोडक्टरलाई तत्काल फोन गर्नुहोस्:

- तपाईंको चोट, सुन्निनु वा पीडा झन बढ्दै गइरहेछ
- चोटमुनि औंलाहरू छुँदा चिसो छ, ती अचेत अवस्थामा छन् वा नीलो भएका छन्

तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।