

خدمة الطوارئ

جبيرة للكاحل

إرشادات للعودة إلى المنزل



تحتاج إلى ارتداء جبيرة في الكاحل. يقدم لك هذا المستند معلومات عن العلاج والمراقبة التي يجب اتباعها عند الخروج من المستشفى.

لماذا يجب عليك ارتداء جبيرة؟

تسبب سقوطك أو التواء كاحلك في تمدد واحد أو أكثر من أربطة الكاحل. تسبب هذه الإصابة التهاباً شديداً وآلاماً موضعية. ستساعدك جبيرة الكاحل على تثبيت مفصلك وتخفيف الألم.

ما هو علاجك؟

ارتدِ الجبيرة لمدة 6 أسابيع وفقاً للتعليمات التالية:

الأسابيع 1-2 24 ساعة في اليوم، ليلاً ونهاراً (باستثناء الاستحمام أو وضع الثلج).

الأسابيع 3-4 أثناء الليل وفي حالة المشي أو الوقوف لأكثر من ساعة.

الأسابيع 5-6 في حالة ممارسة نشاط رياضي.

التوجيهات التي يجب اتباعها

الراحة	لتجنب التورم خلال الأيام الخمسة الأولى، احرص على أخذ فترات راحة. تجنب البقاء واقفاً طوال اليوم.
رفع الكاحل	لتجنب التورم ارفع كاحلك قدر الإمكان عن طريق وضع ساقك في وضع أفقي.
استخدام الثلج	لتجنب التورم ضع كيس ثلج (تجنب ملامسته للجلد مباشرة) وفقاً للإرشادات التالية: اليومان الأولان: 10 دقائق، 10 مرات في اليوم. من اليوم الثالث إلى اليوم التاسع: 10 دقائق، مرتين في اليوم.
المشي	امشي بشكل طبيعي قدر الإمكان رغم الألم.
الرياضة	لا تمارس الرياضة لمدة 4 أسابيع. بالتشاور مع طبيبك العام، وإذا لم تعد تشعر بالألم، يمكنك استئناف ممارسة الأنشطة الرياضية وفقاً للإرشادات التالية: بعد 4 أسابيع استئناف الحركات في محور المشي (مثل الجري). بعد 8 أسابيع استئناف الحركات الدورانية (مثل كرة السلة وكرة القدم). الأدوية تناول الأدوية وفقاً للتعليمات المقدمة من الفريق الطبي والمسجلة في وصفة طبية.

ما الذي سيحدث بعد ذلك؟

يجب التفكير في إجراء علاج طبيعي في غضون 7 إلى 10 أيام.

○ حدد موعدًا مع طبيبك العام.

○ سيتم استدعاؤك من قبل الطب الرياضي لإجراء فحص. سيتصل بك مكتب الخدمات المعني عبر الرسائل القصيرة أو الهاتف. إذا لم تتلق أي أخبار في خلال 5 أيام عمل، يرجى الاتصال بالرقم 021 314 94 06.

لأي استفسارات أخرى، يرجى الاتصال بطبيبك العام أو الصيدلي الذي سلم لك العلاج.

؟



مسح للغات أخرى

Scan for other languages

