

Shërbimi i urgjencave

Mbajtëse në kyçin e këmbës

Këshilla për kthimin tuaj në shtëpi



Ju keni nevojë të vini një mbajtëse në kyçin e këmbës. Ky dokument ju jep informacione mbi trajtimin dhe mbikëqyrjen tuaj të vazhdueshme pas daljes nga spitali.

Pse duhet të vini një mbajtëse?

Rrëzimi juaj apo ndrydhja e kyçit të këmbës kanë shkaktuar tërheqjen e një ose disa ligamenteve. Ky lëndim shkakton një reagim të madh inflamator dhe dhembje të pjesshme. Mbajtësja e vënë në kyçin e këmbës mundëson stabilizimin e nyjës dhe lehtëson dhembjet.

Cili është trajtimi juaj?

Mbajeni mbajtësen e kyçit gjatë 6 javëve, sipas udhëzimeve të mëposhtme:

Javët 1-2	24 orë në 24, ditë dhe natë (veç gjatë bërjes së dushit ose vendosjes së akullit).
Javët 3-4	Gjatë natës dhe në rast ecjeje ose të një veprimtarie me qëndrim në këmbë gjatë më shumë se një orë.
Javët 5-6	Në rast veprimtarie sportive.

Porosi që duhen ndjekur

Pushimi	Për të shmangur fryrjet Gjatë 5 ditëve të para, parashikoni kohë pushimi. Mos rrini në këmbë gjithë ditën.
Kyçi i gritur lart	Për të shmangur fryrjet E ngrini kyçin e këmbës lart sa më parë që të jetë e mundur, duke e vendosur këmbën në pozicion horizontal.
Akulli	Për të shmangur fryrjet Vendosni një qese me akull (shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë me lëkurën) sipas udhëzimeve të mëposhtme: Dy ditët e para: 10 minuta, 10 herë në ditë. Dita 3 deri në ditën 9: 10 minuta, 2 herë në ditë
Ecje	Ecni sa më normalisht që të jetë e mundur, pavarësisht nga dhembja.
Sporti	Mos u merrni me sport gjatë 4 javëve. Në marrëveshje me mjekun e përgjithshëm dhe nëse nuk keni më dhembje, ju mund të rifilloni veprimtaritë sportive sipas udhëzimeve të mëposhtme: Pas 4 javësh Rifillimi i lëvizjeve në boshtin horizontal të ecjes (p.sh. vrapim). Pas 8 javësh Rifillim i lëvizjeve në boshtin vertikal (p.sh. basketboll, futboll).
Ilaçet	Merrni ilaçet sipas udhëzimeve të dhëna nga ekipi mjekësor e i kujdesit shëndetësor dhe ato të shënuara në recetë.

Çfarë ndodh më pas?

Një trajtim me fizioterapi duhet të parashikohet brenda një periudhe 7 - 10 ditore.

- ☐ Merrni takim me **mjekun e përgjithshëm**.
- ☐ Ju do të thërriteni nga **Mjekësia e sportit** për një kontroll. Sekretariati i shërbimit përkatës do t'ju kontaktojë me SMS ose me telefon. Nëse nuk keni lajme brenda 5 ditëve të punës, kontaktoni nr. tel. 021 314 94 06.
- ☒  Për çdo pyetje tjetër, lutemi të kontaktoni mjekun e përgjithshëm ose farmacistin që ju ka dhënë trajtimin.



Skanoni për gjuhët e tjera
Scan for other languages

