

Відділення невідкладної допомоги

Бандаж на ГОМІЛКОВОСТОП

Поради після вашого
повернення додому



Вам потрібно носити бандаж на гомілковостоп. У цьому документі міститься інформація про лікування та контроль, який має здійснюватися при виписці з лікарні.

Чому ви повинні носити бандаж?

Падіння або викручування щиколотки викликало розтягнення однієї або кількох зв'язок. Це ураження викликає значну запальну реакцію і місцевий біль. Бандаж на гомілковостоп стабілізує ваш суглоб і полегшить біль.

Яким має бути ваш режим?

Носіть бандаж протягом 6 тижнів відповідно до наступних інструкцій:

Тижні 1-2	24 год/добу, вдень і вночі (за винятком душу або прикладання льоду).
Тижні 3-4	Протягом ночі і в разі ходьби або стоячої діяльності більше однієї години.
Тижні 5-6	У випадку спортивної активності.

Рекомендації, яких слід дотримуватися

Відпочинок

[Для запобігання набряку](#)

Протягом перших 5 днів дотримуйтеся періодів відпочинку. Не стійте цілий день.

Підняття щиколотки

[Для запобігання набряку](#)

Підніміть щиколотку якомога швидше, розташувавши ногу горизонтально.

Лід

[Для запобігання набряку](#)

Прикладайте лід
(уникайте прямого контакту зі шкірою)
таким чином:
Перші два дні: 10хв, 10 р./добу.
3-й день 9: 10хв, 2 р./добу.

Ходьба

Ходіть як завжди, наскільки можливо, незважаючи на біль.

Спорт

Не займайтеся спортом протягом 4 тижнів.

За погодженням із терапевтом і якщо ви більше не відчуваєте болю, ви можете відновити спортивну активність таким чином:

Через 4 тижні
відновіть рух за віссю руху (наприклад, біг).

Через 8 тижнів
повернення до рухів у повороті
(наприклад, баскетбол, футбол).

Ліки

Приймайте ліки відповідно до інструкцій, наданих медичним персоналом і до вашого рецепту.

Що буде далі?

Фізіотерапевтичне лікування слід розглядати протягом 7 - 10 днів.

- ☐ Запишіться на прийом до свого лікаря-терапевта.
- ☐ Вас викличе Спортивна медицина на контроль. Секретаріат відповідної служби зв'яжеться з вами по SMS або телефону. Якщо з вами не зв'яжуться протягом 5 робочих днів, зателефонуйте за номером 021 314 94 06.



Якщо у вас є які-небудь додаткові запитання, будь ласка, зв'яжіться з вашим лікарем або фармацевтом, який призна- чив лікування.



Пошук іншими мовами
Scan for other languages

