

Що таке розтягнення щиколотки?

Розтягнення гомілковостопного суглоба виникає, коли зв'язки, які утримують гомілковостопний суглоб разом, розтягуються або розриваються. При невеликому розтягненні деякі волокна всередині зв'язки розтягуються. При більш серйозних розтягненнях зв'язки можуть бути розірвані, частково або повністю. Загоєння більшості розтягнень займає максимум від 4 до 6 тижнів.

Поради

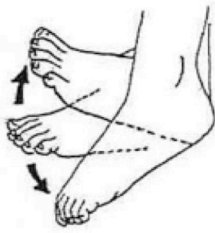
- 1) Прикладайте лід до хворого місця на 10-15 хвилин чотири рази на день протягом перших двох днів. Покладіть лід в поліетиленовий пакет і помістіть рушник між пакетом з льодом і шкірою.
- 2) Через два дні можна прикласти тепло до травми, щоб полегшити біль. Використовуйте пляшку з гарячою водою, загорнуту в рушник.
- 3) По можливості тримайте ногу піднятою, щоб зменшити набряк.
- 4) Використовуйте милиці відповідно до інструкцій, поки не зможете ходити, не викликаючи надмірного болю. Почніть поступово наносити вагу на уражену ногу.
- 5) Прийміть парацетамол та/або ібупрофен для полегшення болю відповідно до інструкцій
- 6) Носіть зручне взуття.

Зверніться за медичною допомогою, якщо:

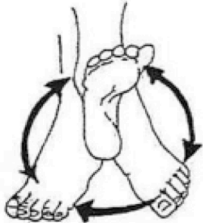
- посилюється біль і набряк
- Ваші пальці ніг холодні та/або німіють
- відзначається зміна кольору пальців або нігтів – якщо вони стають блідими або синіми
- рух пальців ніг викликає сильний біль
- через тиждень у вас виникають труднощі з витримкою ваги

Відновлення

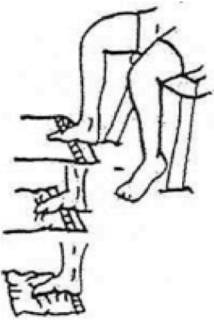
- Після розтягнення або розтягнення тривалість часу, необхідного для відновлення, буде залежати від тяжкості травми.
- Залежно від тяжкості, після розтягнення щиколотки ви, ймовірно, зможете ходити протягом 1-2 тижнів після травми. Через 6-8 тижнів ви зможете повністю використовувати щиколотку, а через 8-12 тижнів ви зможете повернутися до занять спортом.
- Після 24-48 годин відпочинку ці вправи допоможуть зберегти діапазон рухів, оскільки процес загоєння триває, виконуйте по 10 цих вправ 3 рази на день



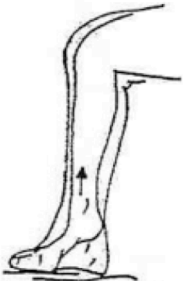
до тіла якомога далі, утримуйте 5 пальців ніг від тіла і утримуйте 5



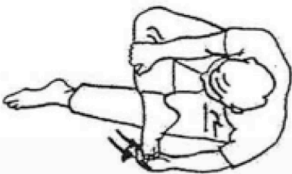
Повільно рухайте щиколоткою по великому колу, повторіть у протилежному напрямку



Почніть зі стопи на підлозі з рушником, як показано на малюнку, утримуючи п'яту на підлозі, постійно «зморщуючи» рушник пальцями ніг.



Сядьте на стілець, торкаючись ногами підлоги. Натисніть вниз, щоб підняти п'яту, як показано, утримуйте 5 секунд



Прийміть положення, як показано на малюнку, потягнувши пальці ніг до тіла, щоб ви відчули розтягнення, утримуйте 5 секунд

Зверніться до лікаря, якщо біль не проходить через тиждень, він може направити вас на фізіотерапію, якщо це необхідно.