

Біль

Травми литок дуже болісні. Вони характеризуються раптовим болем, відчуттям лопання або розриву позаду гомілки. Найчастіше виникає під час занять спортом.

Ваша литка буде опухла, мати синці, гаряча та болітиме, особливо під час прикладання п'ятою до землі та ходьби.

Поради

- Протягом перших 24 годин після травми відпочиньте якомога більше, піднявши ногу, щоб запобігти подальшому набряку.
- Прикладіть до ураженої ділянки лід (зменшує набряк і кровотечу) лише на 20 хвилин за раз. Більше цього може призвести до пошкодження тканин шкіри внаслідок обмороження або відсутності кровотоку. Цю процедуру можна повторювати кілька разів на день. Загорніть лід або заморожений горошок в рушник і прикладіть до хворого місця.
- У цей період також бажано регулярно приймати знеболюючі препарати. Якщо ви вже приймаєте ліки від свого лікаря, проконсультуйтеся з фармацевтом, перш ніж приймати будь-які безрецептурні ліки.

Через 24 години

Важливо тренувати пошкоджений м'яз, щоб запобігти скутості та слабкості. Спочатку це буде незручно, і вам буде корисно приймати знеболюючі препарати.

Виконуйте вправи повільно і регулярно. Ви помітите, що біль посилюється під час перших кількох кроків після відпочинку або вранці.

Якщо ви вважаєте, що ця вправа занадто болюча з прямим коліном, спробуйте спочатку зігнути коліно.

Як тільки ви зможете це зробити, намалюйте алфавіт ногою, яка буде виконувати всю їхню щиколотку (керовану литковими м'язами).

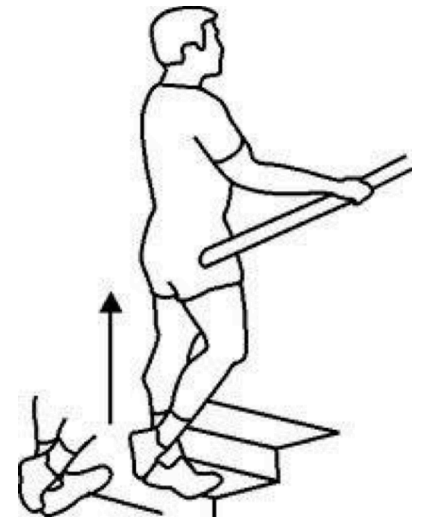


Коли вам стане зручніше стояти на нозі, почніть виконувати вправи на розтяжку, щоб запобігти вкороченню і жорсткості м'язів.

Також можна розпочати вправи на зміцнення, щоб знову наростити пошкоджені м'язи. Це можна починати з обох ніг і переходити лише до пошкодженої ноги, коли м'яз зміцнюється.



Роблячи це, тримайтеся за міцну опору. Продовжуйте, поки литкові м'язи не відчують втоми, і повторюйте 3-4 рази на день.



Прогулянка

Короткі прогулянки корисні для загоєння м'язів, але уникайте тривалого стояння. Можливо, вам буде зручніше носити взуття на вищому каблучці, щоб уникнути повного розтягування литок.

Відновлення

- Ця брошура дає лише загальні поради; може знадобитися 6-8 тижнів, перш ніж ваше теля повернеться до нормального стану.
- Якщо ви не можете вільно та без болю рухати щиколоткою, не керуйте автомобілем.
- Перш ніж повернутися до спорту, переконайтеся, що ваша литка безболісна, міцна та еластична. Не забудьте обережно розігрітися перед заняттями спортом, щоб уникнути подальших травм.
- Якщо вам дали милиці або палицю, будь ласка, якнайшвидше поверніть їх у відділення невідкладної допомоги.
- Якщо у вас з'являються нові симптоми або ви стурбовані, зверніться до лікаря загальної практики або поверніться до відділення невідкладної допомоги.