

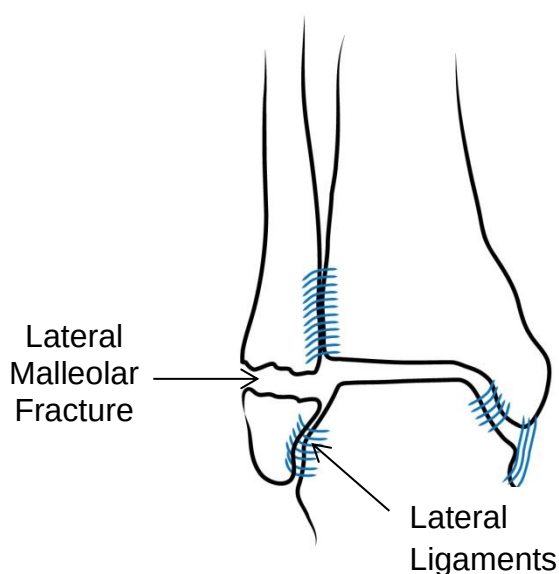
Discharge advice following a lateral malleolar ankle fracture - Polish

WIRTUALNA KLINIKA ORTOPEDYCZNA

Informacje wypisowe dla pacjentów ze złamaniem kostki bocznej

Jakiego rodzaju jest moje złamanie?

Masz złamanie kości po zewnętrznej stronie twojej kostki (patrz na rysunki poniżej.) Złamanie występuje w części kości gdzie więzadła przyczepiają się do twojej kości piętowej. To złamanie zwykle goi się bez problemów. Kostka jest utrzymywana w prawidłowej pozycji przez różne silne więzadła, które pomagają w prawidłowym gojeniu.



Jak moje złamanie będzie leczone?

Będziesz zaopatrzony w zdejmowalny but ortopedyczny lub opaskę zaopatrującą staw skokowy oraz kule jeżeli będą niezbędne.

Kiedy moja kostka będzie sprawna?

Ból, nadwrażliwość i obrzęk których doświadczasz w kostce powinny stopniowo się zmniejszać w czasie jednego do dwóch tygodni. W tym czasie chodzenie na obciążonej nodze może powodować bolesność.

Możesz chodzić tak dużo , jak ból Ci na to pozwala, a jeżeli używasz buta ortopedycznego staraj się zmniejszać używanie go przez okres czterech do sześciu tygodni, aż ból będzie się zmniejszał. Czasami ból może się utrzymywać, ale jeżeli jesteś w stanie pokonywać coraz większe odległości to symptomy bólowe powinny całkowicie ustąpić.

Czasami złamanie/więzadła nie goją się prawidłowo i ból może występować ciągle po upływie trzech do czterech miesięcy. Jeżeli występuje u Ciebie ten problem skontaktuj się z wirtualną kliniką ortopedyczną.

Czy powinienem wykonywać jakieś ćwiczenia?

Elewacja (uniesienie) stopy: celem jest ograniczenie i zmniejszenie obrzęku. Na przykład-jeśli siedzisz trzymaj stopę na krześle powyżej poziomu twych bioder, jeśli leżysz w łóżku podkładaj pod stopę poduszkę.

ćwiczenia: możesz poruszać stopą w górę i w dół, a także wykonywać nią ruchy rotacyjne-ułatwi to powrót prawidłowej funkcji twego stawu skokowego oraz zapobiegnie późniejszej jego sztywności.

Kiedy mogę powrócić do mojej normalnej aktywności?

Do pełnej aktywności możesz powrócić wtedy, kiedy przestaniesz odczuwać ból. Zwykle jest to po okresie 6-12 tygodni. Przy powrocie do aktywności stopniowo zwiększaj wysiłek fizyczny. Gwałtowny powrót do intensywnych ćwiczeń po przerwie może skutkować powtórным złamaniem w tym samym, bądź w innym miejscu.

Kiedy szukać dalszej pomocy?

Jeżeli ciągle odczuwasz znaczące objawy bólowe po upływie 3 do 4 miesięcy to skontaktuj się z Wirtualną Kliniką Ortopedyczną.

Wirtualna Klinika Ortopedyczna

Leighton Hospital

Tel: 01270 278383 E-mail: virtualfractureclinic@mcht.nhs.uk

Klinika czynna od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00 (oprócz Bank Holiday)

Więcej informacji: www.mcht.nhs.uk/virtualfractureclinic

Informacje dostępne w wersji audio, Braille, pisane dużą czcionką i w innych językach -poproś personel.

Przedruk z grudnia 2019 r. Recenzja grudzień 2021 r. Ref: SC/VFC/0061219POL

NHS Choices

www.nhs.uk

