

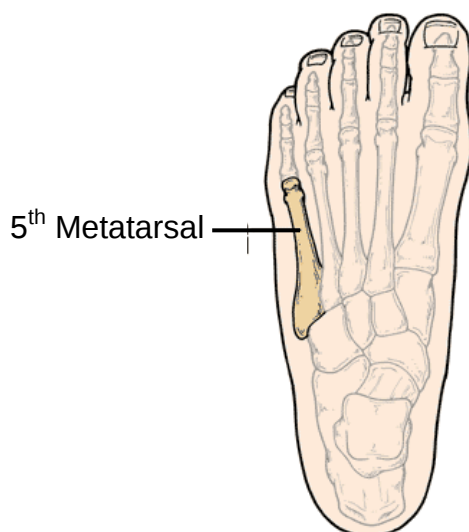
Discharge advice following a 5th metatarsal fracture – Polish

WIRTUALNA KLINIKA ORTOPEDYCZNA

Informacje wypisowe dla pacjentów ze złamaniem 5 kości śródstopia

Jakiego rodzaju jest moje złamanie?

Masz złamanie piątej kości śródstopia na zewnętrznym brzegu twojej stopy (patrz rysunek poniżej.) Złamanie takie zwykle goi się bez problemów.



Jak moje złamanie będzie leczone?

Wyposażymy Cię w specjalny bandaż wspomagający twoją stopę oraz w specjalny usuwalny but ortopedyczny. Jeżeli będziesz wymagał to również i w kule.

Kiedy moja stopa będzie sprawna?

Ból, wrażliwość i obrzęk powinien stopniowo ustępować przez okres kilkunastu tygodni. Podczas tego okresu kiedy chodzenie jest bolesne powinieneś próbować podczas chodzenia przenosić ciężar ciała na piętę.

Możesz próbować chodzić na stopie tak dużo jak dolegliwości bólowe na to pozwalają, starając się jak najmniej używać buta ortopedycznego do okresu trzech - pięciu tygodni, aż ból stopniowo będzie się zmniejszał. Większość urazów tego typu goi się bez problemów, jakkolwiek może minąć kilkanaście miesięcy zanim twoje dolegliwości ustąpią całkowicie.

Czasami złamanie może goić się źle i bolesność może być odczuwalna nawet po upływie kilkunastu miesięcy. Wtedy zabieg operacyjny może okazać się niezbędny do wyleczenia tego typu złamania.

Czy powinienem wykonywać jakieś ćwiczenia?

Uniesienie stopy: początkowym celem leczenia jest niedopuszczenie do zwiększania się obrzęku oraz do jego stopniowej redukcji. Na przykład trzymaj swoją stopę na krześle powyżej poziomu twoich bioder kiedy siedzisz. Jeżeli leżysz w łóżku podkładaj pod stopę poduszkę.

Odpoczynek: czasami odpoczynek i odciążenie stopy jest jedyną formą leczenia jaką potrzebujesz.

Kiedy mogę powrócić do mojej normalnej aktywności?

Możesz powrócić do normalnej aktywności wtedy, kiedy objawy bólowe ustąpią. Zwykle dzieje się to po upływie od 6 do 12 tygodni, kiedy zaczniesz chodzić powoli zwiększając poziom wysiłku. Nagły powrót do ćwiczeń z dużą intensywnością po przerwie może skutkować nowym złamaniem, bądź innym urazem.

Kiedy szukać dalszej pomocy?

Jeżeli nadal odczuwasz znaczące dolegliwości po upływie 2-3 miesięcy proszę 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/0021219POL

NHS Choices
www.nhs.uk

