

# Advice for acute foot and ankle injuries

## Patient Information

### Polish

#### Ostre urazy stopy i kostki

**Odpoczynek** — początkowo należy ograniczyć chodzenie, ale warto poruszać kontuzjowaną kończyną.

**Lód** — na opuchnięcie należy stosować okłady z lodu.

**Ucisk** — elastyczna opaska uciskowa lub bandaż pomagają kontrolować opuchnięcie (nie zawsze jest to wskazane).

**Uniesienie** — pomagają zmniejszyć opuchnięcie.

#### Opuchnięcie

- Na zraniony obszar ciała należy przyłożyć zimny kompres — mrożony groszek zawinięty w wilgotną ścierkę lub pokruszone kostki lodu zawinięte w wilgotną ścierkę. Kompres należy przykładać bezpośrednio na skórę dwa razy dziennie, przez 10 minut **w ciągu 3 dni** od wystąpienia urazu **lub** przez 20 minut, jeśli od wystąpienia urazu minęło **więcej niż 3 dni**.
- Pacjenci, którzy otrzymali opaskę uciskową lub bandaż, powinni z nich korzystać wyłącznie w ciągu dnia (należy je prać, aby odzyskały swoją elastyczność). Niektóre badania sugerują, że korzystanie z tych pomocy nie zawsze pomaga w powrocie do zdrowia.  
Czasami stosuje się plastrowanie dynamiczne, które polega na oklejaniu kontuzjowanej części ciała specjalnymi plastrami pomagającymi odciążyć uszkodzone (skręcone) więzadło.
- W pozycji siedzącej lub leżącej należy unosić kontuzjowaną stopę, umieszczając ją powyżej biodra.



# Advice for acute foot and ankle injuries

## Patient Information

### Polish

#### Uśmierzanie bólu

Radzimy regularnie zażywać paracetamol. W razie potrzeby można również stosować ibuprofen, jeśli nie istnieją przeciwwskazania (w przypadku wątpliwości należy zasięgnąć porady lekarza lub farmaceuty). Obydwa wymienione środki przeciwbólowe są dostępne bez recepty — lekarz może również przepisać jakieś mocniejsze leki.

#### Ćwiczenia

- Wykonywanie ruchów stopy i kostki należy rozpocząć już pierwszego dnia od wystąpienia urazu (z wyjątkiem sytuacji, kiedy lekarz lub fizjoterapeuta zdecydowanie tego zabronią).  
Wykonuj 5 powtórzeń każdego ruchu co godzinę.
  - Podciągnij stopę do góry, a następnie w pełni skieruj palce w dół.
  - Obróć stopę w pełni do środka, a następnie na zewnątrz (utrzymując kolano bez ruchu).
  - Stojąc na obu stopach na ziemi przy parapecie lub blacie dla pomocy/równowagi, powoli przenieś ciężar ciała ze zdrowej nogi na nogę kontuzjowaną i z powrotem.
- Pacjenci, którzy znacznie kuleją ze względu na ból, otrzymają od fizjoterapeuty lub pielęgniarki laskę lub kule. Należy chodzić przez krótkie okresy, często w ciągu dnia, obciążając podeszwę stopy najbardziej, jak to możliwe bez odczuwania dyskomfortu. Należy chodzić w normalny sposób, „pięta-palce”, jak pokazano na ilustracji.
- Unikaj długiego przebywania w pozycji stojącej oraz siedzenia w pozycji, w której kontuzjowana noga zwisa.



# Advice for acute foot and ankle injuries

## Patient Information

### Polish

**Jeśli zdolności wykonywania ruchów, opuchnięcie lub zdolność chodzenia nie ulegną poprawie w ciągu 3-4 dni, prosimy zgłosić się na wizytę kontrolną bądź skontaktować się telefonicznie z oddziałem ratunkowym (Emergency Department), aby zasięgnąć porady.**

**Późniejsze ćwiczenia:** wzmacnianie kostki.

Możesz rozpocząć ich wykonywanie tak szybko, jak uda Ci się wygodnie stanąć (lub kiedy fizjoterapeuta doradzi ich wykonywanie).

Stań obok blatu lub podobnego obiektu, aby móc podtrzymywać się rękami, by zachować równowagę. Stopy powinny być boso i lekko rozstawione.

Unieś się na palcach, a następnie obniż pięty na podłogę. Zaczynj ćwiczenie, wykonując je jednocześnie obydwojma nogami, po czym na samej kontuzjowanej stronie. Wykonaj 5 powtórzeń lub powtarzaj ćwiczenie do czasu, aż zaczniesz odczuwać zmęczenie mięśni łydki. Ćwiczenie należy wykonywać 2-3 razy dziennie.

Ćwicz stawanie i utrzymywanie równowagi na kontuzjowanej stronie. Kiedy stanie się to łatwe, próbuj to robić z zamkniętymi oczami. Porównaj zdolność utrzymywania równowagi z drugą nogą.

**Zanim ponownie zaczniesz uprawiać sport, upewnij się, że kostka lub stopa są wolne od bólu, w pełni mobilne i silne. W razie wątpliwości, zasięgnij porady.**

Ta ulotka zawiera tylko ogólne wskazówki. W zależności od urazu, powrót pacjenta do zdrowia może zająć 4-6 tygodni lub czasami dłużej. W razie wątpliwości należy zasięgnąć porady fizjoterapeuty.

**Oddział ratunkowy (Emergency Department)**

01935 384 355

**Jeśli życzysz sobie otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, zadzwoń na numer telefonu: 01935 384 256**

