Whittington Health
NHS Trust

Ayak Bileği Burkulması

Hasta Bilgileri Kılavuzu

(Ankle Sprain – Turkish)

- Ayak bileği burkulmaları çok ağrı verebilir, ancak genellikle kendiliğinden geçer.
- Bunlar normalde doktora görünmeden evde tedavi edilebilir, ancak bazen teşhis konulması açısından bir pratisyen hekime görünmek iyi bir fikir olabilir.
- Ayak bileğinizde ağrı olabilir. Bir veya iki hafta boyunca o bölgenin kızarmış ve ağrılı olduğunu fark edebilirsiniz.
- Ayak bileği burkulmanız bu süre içinde düzelmezse veya kötüleşmeye başlarsa, mahalle doktorunuza (GP) veya eczacınıza başvurun.
- Ayak bileğinizi burktuktan sonraki birkaç gün boyunca **RICE terapisinin** adımlarını izleyin:
  - **Dinlendirme** – İlk 24 ila 48 saat boyunca ağır egzersizlerden kaçının, ancak hareket etmeye devam edin.
  - **Buz** – Her birkaç saatte bir ayak bileğinize 20 dakikaya kadar buz torbası koyun. Mutfak havlusuna sarılmış dondurulmuş sebzeler de işe yarayacaktır.
  - **Kompresyon/basınç** – Bazı insanlar ayak bileklerine destek bandajı takmayı faydalı bulmaktadır, ancak birçok insanın buna ihtiyacı olmaz. Bir eczacı size tavsiyelerde bulunabilir.
  - **Yükseltme** – Ayak bileğiniz çok ağrılı ve şiş ise, gün boyunca kısa sürelerle bir yastık üzerinde yüksekte tutun.
- Bir eczacı, ayak bileğinizdeki ağrı ve şişliği azaltabilecek ilaçlar ve kremler konusunda size tavsiyelerde bulunabilir. Bunlar arasında Parasetamol gibi ağrı kesiciler veya İbuprofen gibi non-steroid anti-inflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) yer alır.
- Yürümek gibi şeyler yaparak ayağınıza biraz ağırlık vermek, ayak bileği burkulmasının iyileşmesine gerçekten yardımcı olabilir. Bu nedenle, mümkünse hareket etmeye devam edin.
- Ağrı ve şişlik geçene kadar yorucu egzersizler (koşmak gibi) yapmaktan kaçının. Kaslarınızın ve ayak bileğinizin sertleşmemesi için hareket etmeye devam etmeniz önemlidir.
- Ayak bileğinizin ağrısı azaldığında hafif egzersizlere başlayın. Ayak bileğinizi esnek tutacak, gücünüzü ve dengenizi artıracak egzersizler yapmanız gerekecektir.

Egzersizler

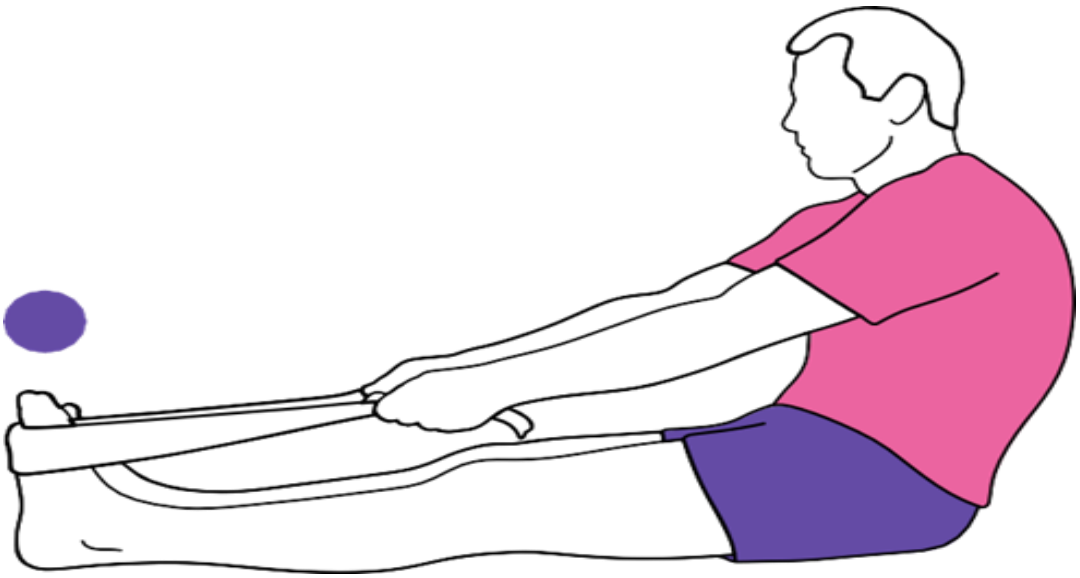
- Birçok kişi aşağıdaki egzersizleri faydalı bulmaktadır. Gerekirse, pozisyonu rahat olacak şekilde ayarlayın.
- Bu egzersizleri düzenli olarak yapın.
- Alışmak için her birini başlangıçta birkaç kez yapın ve yaptığınız egzersizi kademeli olarak artırın.

Çeşitli hareket egzersizleri

1. Aşil tendon ve plantar fasya esnemesi/germe

Ayak tabanınızın etrafına bir havlu dolayın ve dizinizi düz tutarak ayak parmaklarınızı vücudunuza doğru çekin.

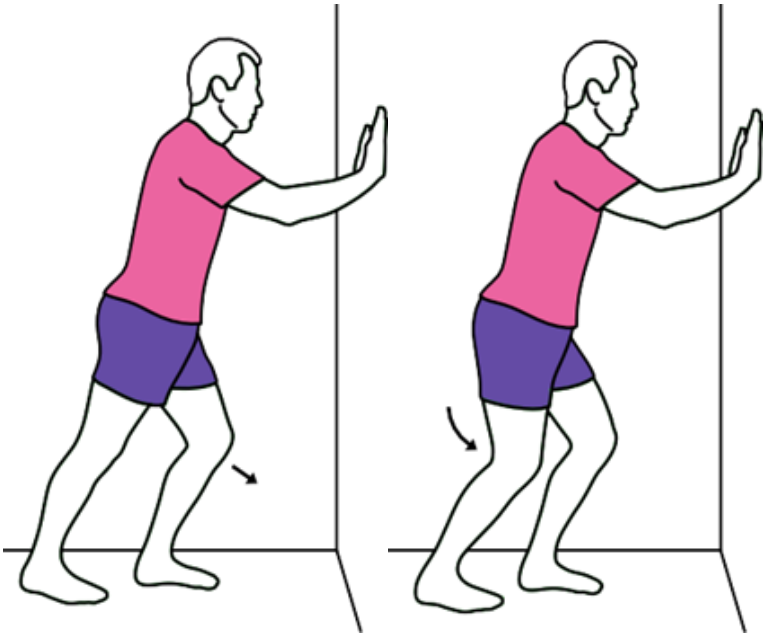
30 saniye bekleyin. Her ayak için üç kez tekrarlayın. Sırt problemleriniz varsa bu pozisyona dikkat edin.



2. Duvar itme

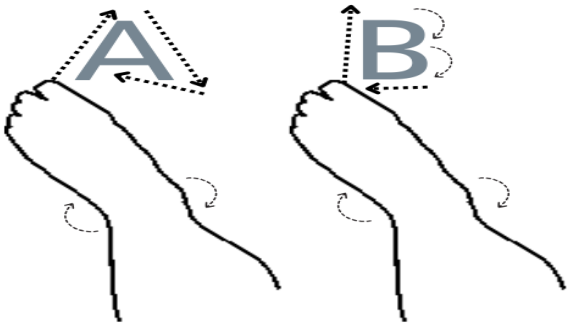
a)Yüzünüzü duvara dönerek iki elinizi omuz hizasında duvara koyun ve bir ayağınızı diğerinin önüne yerleştirin. Ön ayak duvardan yaklaşık 30 cm (12 inç) uzakta olmalıdır. Ön diz bükülü ve arka diz düz olacak şekilde, arka bacağınızdaki baldırı sıkı hissedene kadar ön dizinizi duvara doğru bükün. Gevşeyin ve bunu 10 kez tekrarlayın.

b) A hareketini tekrarlayın, ancak arka ayağınızı biraz öne getirin, böylece arka diziniz hafifçe bükülmüş olsun. Bunu 10 kez tekrarlayın.



3. Alfabe yazımı

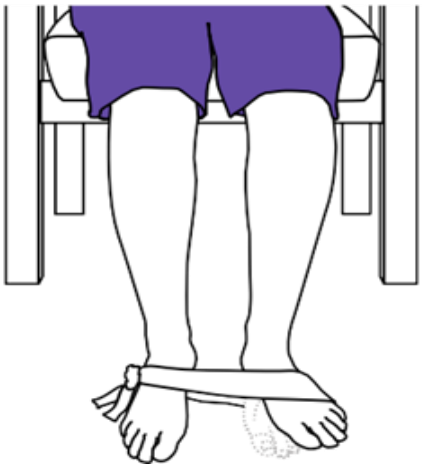
Oturur durumda, sadece ayak bileğinizi hareket ettirerek ayak başparmağınızla havada alfabeyi yazın. Tüm alfabeyi günde iki kez yazmaya çalışın.



Güçlendirme egzersizleri

4. Ayak bileği dışarıda

Ayak bileğinizi dışa doğru çeviren kasları güçlendirmek önemlidir. Bir parça elastik fitness bandından bir halka yapın ve bunu bir masa veya sandalyenin ayağıyla ya da diğer ayağınızla yerinde tutun. Yaralı ayağınızı halkanın içine yerleştirin. Topuğunuzu yerde sabit tutarak ayak parmaklarınızı bandın direncine karşı dışarı doğru çevirin. Ayağınızı yavaşça orijinal pozisyonuna geri getirin. Bunu 10 kez yapabilecek duruma gelene kadar geliştirin. Seti günde üç kez yapın.

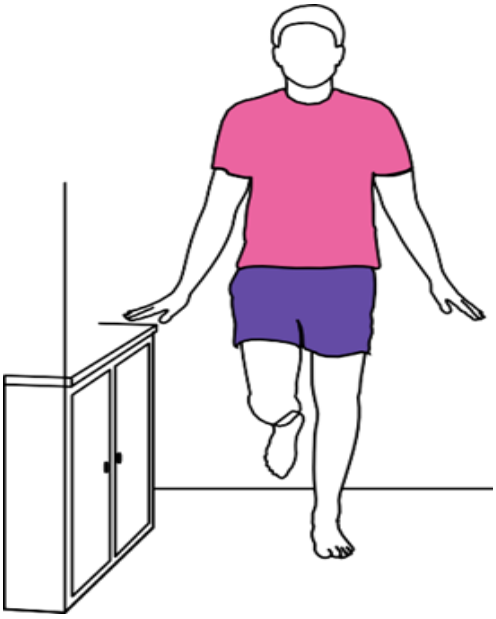


Denge egzersizleri

Bu, gelecekteki burkulmaları önlemeye yardımcı olabileceğinden en önemli egzersizdir.

5. Temel denge

Destek için mutfak tezgahı gibi sabit bir nesne kullanarak, incinmiş ayağın üzerinde dengede durun. Bir dakika hedefleyerek bunu ne kadar süre yapacağınızı yavaş yavaş geliştirin. Bunu üç kez yapmaya çalışın. Seti günde iki kez tekrarlayın. Tek ayak üzerinde durma pratiği yapmak için her fırsatı değerlendirin. Bunu günlük aktivitelerinize dahil etmeniz iyileşmenize yardımcı olacaktır.



6. Yastık üstünde denge

Temel denge egzersizinde kendinize güveniniz arttığında, bir minder veya yastık üzerinde durarak egzersizi zorlaştırabilirsiniz. Yaptığınız miktari yavaş yavaş artırın.

7. Gözler kapalıyken denge

Yastık üzerinde dengenizi kolayca sağlayabiliyor duruma geldiğinizde ve kendinize güveniniz arttığında, yerde yaptığınız egzersizlere geri dönün ve temel denge egzersizini gözleriniz kapalı olarak tekrarlayıp yapın.

Kontak

MSK CATS ve Fizyoterapi Servisi

Tel.: 0207 288 3317

E-Posta: whh-tr.mskinterfaceservice@nhs.net

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi
Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.PALS@nhs.net adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen whh-tr.patient-information@nhs.net adresine E-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue, London, N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk
x.com/WhitHealth
facebook.com/WhittingtonHealth

Date published: 30/04/2025
Review date: 20/03/2027
Ref: ACS/MSKCATS/AnkSpr/03-Turk

© **Whittington Health NHS Trust**
Please recycle.