

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.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net)  
internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime  
geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş  
kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı  
telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden  
geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 08/06/2020  
Review date: 04/12/2021  
Ref: EIM/Physio/AS/02-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



## Ayak bileği burkulması

### Hasta rehberi

### (Ankle sprain-Turkish)

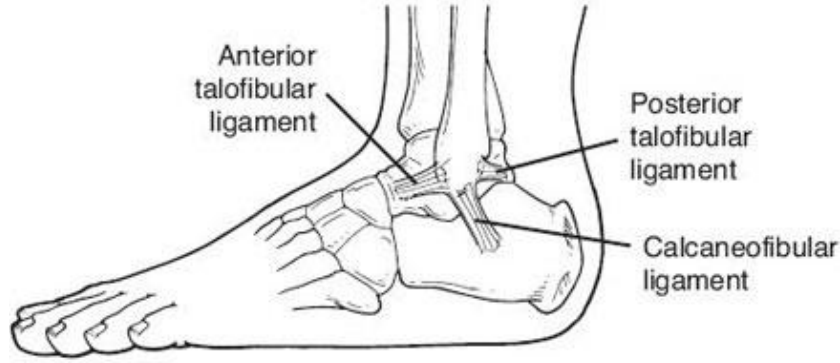


## Giriş

Bu broşür size ayak bileği burkulmaları ve tedavisi hakkında bilgi verir.

## Ayak Bileği burkulması

Bilek burkulması en yaygın görülen bilek sakatlanmalarından biridir. Ayak bileği burkulduğunda, eklemin aşırı zorlanması sonucunda kemikleri birbirlerine bağlayan liflerin yırtılmasına veya tahrip olmasına sebep olur.



## Belirtiler

Hareket ettikçe çoğalan ağrılar.

Eğer ağrının şiddeti yüksek ise ayağınızın üstüne basmakta zorlanma.

Ayrıca önemli bir miktarda şişme ve morartı (tamamen ortaya çıkması 24 saat sürebilir).

## İyileşme

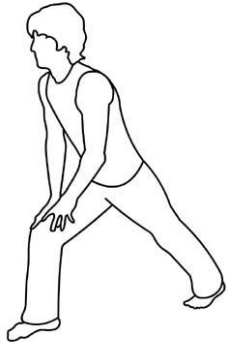
- Şikayetleriniz azalıp iyileşme başladığında yavaşça yürüme süresini artırıp günlük işlerinize geri dönünüz.
- Bileği birkaç günden fazla dinlendirmek iyileşmeyi yavaşlatacağından mümkün olduğunca erken hafif egzersize ve normal aktivitelere yeniden başlamak bağların iyileşmesini hızlandırıp güçlenmesini sağlayacaktır.
- Aktivitelerinize yeniden başladığınızda size biraz acı vermesi normaldir, bu yüzden günlük işlerinizi hafiften alınız. Yeni bir şeye başlarsanız, mesela spor merkezine gitmek gibi, sonrasında buz koymak iyi gelecektir.
- Normal aktivitelere dönebilmek genellikle altıyla sekiz haftayı alabilir.
- En kısa zamanda iyileşmeyi sağlamak ve sakatlığın tekrarlama riskini azaltmak için fizik tedavi görmek çok yararlı olacaktır.

### Beş gün geçtikten sonraki hareketler

Vücut ağırlığınızı yavaşça ağrıyan tarafa doğru verip sağlam bacağınızı yukarı kaldırıp ağrıyan ayağınızın üstünde dengede durmaya çalışınız. Bunu yaparken destek için bir duvara yakın olmakta yarar vardır. Bu sırada fazla bir ağrı olmamalıdır. Bu hareket yavaşça dengenizi geri sağlamaya ve yeniden sakatlanmayı önlemeye yardımcı olacaktır



Destek için ellerinizi duvara koyup sağlam bacak önde sakat bacak arkada olarak öndeki bacağı büküp arkadakini de gerdirip uzatın. Uzattığınız bacağın baldırının gerildiğini hissediyor olmalısınız. Böylece 15-30 saniye durunuz ve bunu üç kez tekrarlayın( 1. resim). Arka bacağınızı öne doğru yaklaştırıp ikisini birden katlayınız



(2.resim).



### Tedavi

Asıl önceliğimiz şişkinliği mümkün olduğunca azaltmaktır.

En iyi tavsiye şişen bölgeyi dokular iyileşmeye devam ederken dinlendirip korumaktır.

Koltuk değneği gerek görülürse verilebilir.

İlk birkaç gün aşırı yüklenmeden sakınınız ağrının izin verdiği kadar hafif yürüyüşlere başlayınız.

Buz tedavisi şişkinliği ve moraltıyı azaltıp ağrılara iyi gelecektir. Dondurucudan çıkardığınız buz veya bir bezelye torbasını vs ıslak bir havlunun içerisine koyup sorunlu bölgeye 10-20 dakika hafifçe bastırınız. Buzu asla derinizle direk temas ettirmeyiniz. Eger buza karşı bir hassasiyetiniz veya kan dolaşımı probleminiz varsa bu tedavi tavsiye edilmez.

Bunu ilk birkaç gün her iki saatte bir uygulayınız.

Sarıp baskılama şişkinliğin ve morartının azalmasına yardımcı olacaktır.

Elastic sargı bandajları takınız. Bunu gündüzleri düzenli kullanarak, geceleride tamamen çıkararak kan dolaşımı sorununu engellemeliyiz. Ayrıca sargıyı çok sıkı yaparak dolaşım sorunlarına ve hareketlerimizi kısıtlamasına neden olmamalıyız.

Ayağınızı kalça hizasından yukarı tutarak şişkinliğin azalmasına yardımcı olabilirsiniz. Bunu, yataga sırt üstü uzanıp bacağınızın altına yastık koyarak uygulayabilirsiniz.

Parasetamol gibi ağrı kesiciler iyi gelebilir. Lakin yeni bir ilaca başlamadan önce aile doktorunuz veya eczacınızla konuyu görüşmekte fayda vardır.

İbuprofen veya buna benzer inflamasyona karşı kullanılan diğer ilaçlar ilk aşamada iyileşmeyi yavaşlatabilirler.

Şişkinliği çoğaltma olasılığından dolayı sıcak tedavisi (sıcak su torbası veya banyo) uygulamayınız.

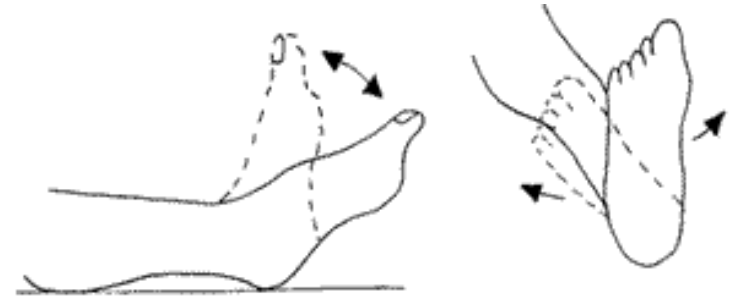
### Başlangıç hareketleri

Aşırı ağrıya neden olmadığı sürece hafif hareketlere 48 ile 72 saat içerisinde başlayınız. İlk birkaç günden sonra iyileşmeyi hızlandırmak için yavaş yavaş bileğinizi hareket ettirmek çok önemlidir.

Aşağıdaki hareketleri her iki saatte bir yapınız.

Ayağınızı aşağı yukarı, sanki bir şeye basıyormuş gibi hareket ettiriniz.

10 kez.



Ayağınızla saat ibresi yönünde ve sonrada tersine daire çiziniz.

10 kez.

