

Kliniklerimiz Pazartesi-Cuma günleri 09:00-17:00 saatleri arasında açıktır. Bu süreler içinde herhangi bir endişeniz veya sorunuz varsa, lütfen aşağıdaki numaraları arayınız:

Clinic 1B  
Whittington Hospital  
Magdala Avenue, London N19 5NF

Kırık kliniği: 020 7288 3799 or 5659  
Alçı odası: 020 7288 5668

Bu saatler dışında acil servis telefonu : 020 7288 3304  
[Patient advice and liaison service \(PALS\) -Hasta Tavsiye ve öneri 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. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)  
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 Başka bir zamanda acil servis  
Telefon: 020 7288 3304  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 16/12/2020  
Review date: 13/07/2022  
Ref: SC/T&O-VFC/AAF/01-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



## Ayak Bileği Avulsiyon Kırıkları

### Hasta rehberi

(Ankle Avulsion Fractures- Turkish)



Ayak bileğinizde avülsiyon kırığı bulunmaktadır: ayak bileğinizdeki ligamentlerden(bağlar) biri küçük bir kemik parçasını çekip koparmıştır. Bu genellikle 6-8 hafta içinde iyileşen fazla sarsıcı olmayan bir yaralanmadır.

Bu ilk başta ağrılı olacak, morarma ve şişlik görülecektir – BU NORMALDIR – iyileşme zaman alacaktır, bazı durumlarda 3 ay kadar sürebilir.

Dinlenme, ayağı yükseltme ve buz tedavisi önerilip anti-enflamatuar tabletler verileceksiniz (hastaneden ayrılmadan önce bu ilaçları almak için uygun olup olmadığınıza karar verilecektir).

Lütfen günün sonunda ayağınızın şişliğinin daha kötü olabileceğini unutmayın: bu nedenle ilk birkaç hafta ayağınızı yüksekte tutmak iyileşme için oldukça önemlidir. Yürümek için bileği bir arada sıkıca tutan özel bir çizme verilebilir (takma ve çıkarma kılavuzu için videomuza bakın).

Yürümediğiniz zamanlar, çizmeyi çıkarın ve ayak bileğinizi hareket ettirin (hangi hareketleri ve çizmenin nasıl takılıp çıkarılacağına dair videomuza şu adresten ulaşabilirsiniz:  
<https://www.whittington.nhs.uk/VFC>)

Rehabilitasyonunuza yardımcı olması için ayrıca fizyoterapist de sevk edileceksiniz. Ağrı ve rahatsızlık hissetmeden yürüyebildiğinizde spor yapmaya da başlayabilirsiniz; Bu genellikle 6 hafta sonra olur. Fizyoterapistiniz sizi yönlendirecektir.

Lütfen araba sürübilme ile ilgili gerekli şartlar için DVLA web sitesine bakınız.

Rehberlik ve tavsiye sağlayan bir dizi hasta bilgilendirme broşürü ve videosu nasihatler burada mevcuttur:



Leaflet Written by R. Chammaa, S. Mellett