

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

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

Kırık kliniği: 020 7288 3799 or 5659
Alçı odası: 020 7288 5668
Bunun dışındaki saatlerde acil servis
Telefon no: 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 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 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/01/2021
Review date: 20/07/2022
Ref: SC/T&O-VFC/WSI/01-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Bilek Burkulması Hasta klavuzu

(Wrist Sprain Injury – Turkish)



Röntgen bir kırık göstermediğinden bileğinizde burkulma tanısı konmuştur.

Bileğinizin etrafındaki bağlar zedelendiğinden dolayı bu, bileği her hareket ettirdiğinizde acı verebileceği anlamına geliyor. Ağrı ve şişliğin iyileşmesi birkaç hafta sürebilir.

Yaralı bileğinize destek ve konfor sağlamak için bir bileklik verilecektir (resimedeki gibi).

Tutulmayı engellemek için başparmağı ve diğer parmakları düzenli olarak hareket ettirmeye çalışmanızı öneririz.

Bu bileklikte istendiğinde çıkarılabilir velcro kayışları vardır. (rehberlik için lütfen videomuza bakın) – Living with your Futura splint: <https://www.whittington.nhs.uk/VFC>

Önerilen tedaviler; dinlenme, eli yüksekte tutma, buz ve anti-enflamatuar ilaçlar (alınmasında bir sakınca olup olmadığı hastane tarafından söylenecektir).

Bileğiniz ağrısız olarak hareket edebilene kadar sürüş dahil olmak üzere herhangi bir temas sporu veya yükleme faaliyetlerinden kaçınmalısınız.

2 hafta sonra hala ağrınız varsa, lütfen kliniği arayıp muayene için bir görüşme ayarlayınız.

Araba sürebilmek için yasal uygunluk ile ilgili bilgilere DVLA web sitesinden ulaşabilirsiniz.

Rehberlik ve tavsiye sağlayan bir dizi hasta bilgilendirme broşürü ve videosuna şuradan ulaşabilirsiniz.:



Bileklik

Wrist Futura splint

Leaflet Written by R. Chammaa