

Polikliniklerimiz Pazartesi-Cuma günleri 09:00-17:00 saatleri arasında çalışır. 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

Bu saatlerin dışında acil servisi arayınız telefona: 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 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 21/01/2021  
Review date: 16/07/2022  
Ref: SC/T&O-VFC/TF/01-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



## Ayak Parmak kırıkları

### Hasta rehberi

(Toe Fracture -Turkish)



Ayak parmaklarınızda kırık tanısı konmuş bulunmaktasınız.

Vakaların çoğunda bunlar kendi kendilerine iyileşirler.

Parmaklar şişmiş ve morarmış görünebilirler – Bu NORMALdir ve birkaç haftalık bir süre içinde yavaş yavaş iyileşmeleri gerekir.

Parmaklar resimde gösterildiği gibi bağlı veya serbest bırakılabilir

Şişlik nedeniyle normal ayakkabı giymek sizi rahatsız edebilir. Resimde görülene benzer bir ayakkabı verilerek ayaklarınızın tabanına basarak parmaklara hiç baskı yapmadan yürümeniz için kolaylık sağlanır.

Kırığın iyileşmesi yaklaşık 6 hafta sürebilir (diyabet ve sigara içme durumunda bu daha da uzun olabilir).

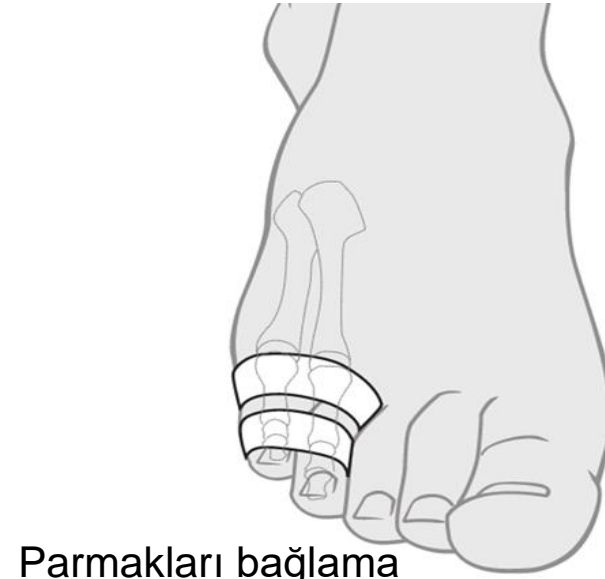
Şişmeyi azaltmak için yürümediğiniz zamanlarda ayağı yüksekte tutmayı, buz yapıp basit ağrı kesiciler almanızı öneririz.

6. haftada, ağrınız yoksa, mümkünse kendi ayakkabınızı giyerek yürümeyi deneyin.

6 hafta sonra hala ağrılar devam ediyorsa kırık kliniğine başvurarak bir randevu ayarlayınız

Lütfen gerekirse araba sürebilmeye ilgili bilgiler için DVLA web sitesine bakın.

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



Parmakları bağlama

AO



Topuğa basan ayyakkabı.

Leaflet Written by R. Chammaa,