



## Acil Diz Yaralanması Olduğunda Yapılması Gerekenler



**Hazırlayan: Özhan Pazarcı**

Acil bir durumda bir çocuğun dizi yaralamışsa, aşağıdaki adımları takip etmenizi öneririz:

- 1- Sakinleşin ve çocuğunuzun sakin kalmasını sağlayın. Panik yapmak durumu daha da kötüleştirebilir.
- 2- Çocuğunuzun hareket etmemesi ve dinlenmesi gerektiğini hatırlatın. Dizdeki daha fazla hasarı önlemek için hareketi sınırlamak önemlidir.
- 3- Çocuğunuzun dizini hafifçe kontrol edin. Kızarıklık, şişlik, morarma, kırık bir kemik veya belirgin bir eğrilik gibi belirtiler olup olmadığını görmeye çalışın. Ancak, dizdeki hasarı tam olarak değerlendirmek için tıbbi bir uzmana ihtiyaç vardır.
- 4- Eğer çocuğunuz ağrı yaşıyorsa, ağrıyı hafifletebilmek için buz paketi veya soğuk bir kompres uygulayabilirsiniz. Bunu yaparken buz paketini doğrudan cildine değdirmeden bir bezle sarın ve 15-20 dakika boyunca uygulayın.
- 5- Dizdeki yaralanmayı daha da kötüleştirebilecek hareketlerden kaçının. Çocuğunuzun yürümesini veya ağırlık taşımasını önleyin.
- 6- Çocuğunuzu mümkün olan en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna götürün. Acil bir durum varsa 112 arayarak ambulans çağırabilirsiniz. Aksi takdirde, çocuğunuzu kendi aracınızla veya bir başkasının yardımıyla en yakın sağlık merkezine götürün.

Tıbbi profesyoneller, çocuğun dizini muayene edecek, gerekli görürlerse röntgen, MR veya diğer görüntüleme testleri yapacak ve uygun tedaviyi önererek durumu değerlendireceklerdir.

Unutmayın, yukarıdaki adımlar genel bir rehber niteliğindedir. Her durum farklı olabilir ve doktorunuzun talimatlarını takip etmek önemlidir. Diz yaralanmaları ciddi olabilir, bu yüzden mümkün olan en kısa sürede tıbbi yardım almak önemlidir.