



Ayak Bileđi Yaralanmalarında Ailelerin Hastaneye Kadar Yapmaları Gerekenler



Hazırlayan: Mehmet Sabri Balık

Ayak bileği yaralanmaları ağrılı olabilir ve acil müdahale gerektirebilir. Ayak bileği yaralanması olduğunda hastaneye veya doktora ulaşma sürecinde, ailelerin yaralı bireye ilk yardım ve destek sağlamaları için birkaç önemli adım bulunmaktadır. İşte dikkate alınması gereken bazı önemli eylemler:

Dinlenme ve immobilizasyon: Yaralı kişinin rahat bir pozisyon bulmasına yardımcı olun ve dinlenmesini teşvik edin. Daha fazla zararın önlenmesi için mümkün olduğunca hareketi sınırlayın. Mevcutsa, yastık veya minder kullanarak yaralı bileğe destek sağlayın ve yükseltin.

Buz uygulaması: Yaralı bölgeye bezle sarılmış bir buz paketi veya soğuk kompres uygulayın. Bu uygulama, şişliği azaltmaya ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir. Buz uygulamasını 15-20 dakika aralıklarla yapın.

Kompresif bandaj: Yaralı bileği elastik bandaj veya kompresyon bandıyla nazikçe sarın. Bu uygulama şişliği azaltmaya ve yaralı bölgeye destek sağlamaya yardımcı olabilir. Ancak, bandajın çok sıkı olmadığından, kan dolaşımını kısıtlamadığından emin olun.

Yükseltme: Mümkünse, yaralı bileği kalp seviyesinin üzerine yükseltin. Bu uygulama, sıvıların yaralanma bölgesinden uzaklaşmasına izin vererek şişliği azaltmaya yardımcı olur. Yaralı bacağı desteklemek için yastık veya minder kullanın.

Ağrı yönetimi: Ağrıyı hafifletmek için parasetamol veya ibuprofen gibi ağrı kesiciler verilebilir. Uygun dozaj için prospektüsü inceleyin ve endişeleriniz varsa bir doktora danışın.

Ayak bileğine yüklenmeyi önleyin: Yaralı kişiyi, tıbbi yardım alana kadar etkilenen ayak bileğine ağırlık vermemeleri konusunda teşvik edin. Koltuk değneği veya diğer destekleyici cihazlar sağlayın.

Tıbbi yardım isteyin: İlk yardım sağlarken, yaralanmanın detaylı bir değerlendirilmesi için doktora başvurmak önemlidir. Çünkü doğru teşhisi koyabilirler ve gerekirse röntgen, fizik tedavi veya hatta cerrahi gibi ileri tedavi seçeneklerini önerirler.