



© Kimmo Holopainen

لقد تعرضت للسقوط أثناء ممارسة تمارينك الرياضية وشعرت  
بألم في ركبتك

ما الذي يجب عليك القيام به إذا أصبت مفصل الركبة أو  
الكاحل؟





© Kimmo Holopainen

ارفع الساق لأعلى

اضغط على المنطقة المصابة

ضع شيئاً بارداً على الإصابة لمدة تقرب من 20 دقيقة دون وضعها على الجلد مباشرةً

قم بلف العصابة على الجرح بعناية من أجل تثبيت المفصل

استمر في وضع العلاج البارد على الإصابة كل ساعة أو ساعتين لمدة 24 ساعة

إذا كان المفصل مخلوعاً أو إذا ساورك شك في وجود كسر، اطلب العناية الطبية على الفور

اطلب العناية الطبية إذا ظلت المنطقة المصابة تؤلمك بعد الإسعاف الأولي أو إذا كان المشي على الرجل يؤلمك

أو إذا كانت الكدمة كبيرة أو إذا كان المفصل لا يعمل بشكل طبيعي

