



© Kimmo Holopainen

حین ورزش روی زمین میآفتید و زانوی تان آسیب میبیند
در صورت آسیب دیدن مفصل زانو یا بجلک پای خود چی کار
را انجام خواهید داد؟



© Kimmo Holopainen

هدایات

پای خود را بالا نگهدارید

قسمت آسیب دیده را فشار دهید

برای مدت حدوداً 20 دقیقه چیز سرد را بر روی قسمت آسیب دیده قرار دهید اما آن را مستقیماً بر روی پوست نگذارید

برای حمایت از مفصل، ناحیه آسیب دیده را با دقت با بنداژ زخم بندی ببندید

طی 24 ساعت و هر یک یا دو ساعت یک بار چیز سرد را بر روی آن قرار دهید

اگر مفصل برآمده است و یا مشکوک به شکستگی است فوراً به داکتر مراجعه کنید

اگر قسمت آسیب دیده پس از کمک های اولیه همچنان درد میکند، راه رفتن برای تان درد آور است، کبودی بزرگ وجود دارد و یا مفصل عملکرد طبیعی ندارد به داکتر مراجعه کنید

