



© Kimmo Holopainen

در هنگام ورزش به زمین می خورید و زانوی شما
صدمه می بیند

چه باید بکنید اگر مفصل زانو یا مچ پایتان صدمه
دیده است؟



© Kimmo Holopainen

دستور العمل ها

پا را بالا ببرید

بر ناحیه آسیب دیده فشار وارد کنید

تقریباً ۲۰ دقیقه چیز سردی روی محل آسیب ولی نه به طور مستقیم بر روی پوست، قرار دهید

با دقت محل آسیب را به منظور حمایت از مفصل باند ببندید

هر یک یا دو ساعت، سرما درمانی را برای ۲۴ ساعت ادامه دهید

اگر مفصل جابجا شده است و یا به شکستگی مشکوک هستید، فوراً به پزشک مراجعه کنید

اگر ناحیه آسیب دیده هنوز پس از کمک های اولیه درد دارد، ایستادن بر پاها دردناک است، کبودی بزرگ است، یا مفصل بطور طبیعی کار نمی کند، به پزشک مراجعه کنی

