

تعرضت لكسر في الكاحل (فيبر أ) أو انخلاع شظية إحدى عظام قدمك (كسر قلعي). هذه الكسور تشبه تمزق أربطة الكاحل ويجري علاجها بنفس الطريقة المتبعة.

## الملخص

- تعرضت لكسر في الكاحل أو انخلاع بسيط لشظية بإحدى العظام في قدمك.
- يتعافى هذا النوع من الإصابات في كل الحالات تقريباً دون فقدان في أي من الوظائف.
- المتابعة الروتينية غير ضرورية لهذا النوع من الإصابات.
- من المهم أن تحافظ على ارتفاع مستوى كاحلك بقدر المستطاع خلال الأسبوع الأول، حيث سيقلل هذا من حجم التورم.
- قم بارتداء الدعامة حالما يقل حجم التورم بشكل ملحوظ. بعد مرور ثلاثة أسابيع، حاول التقليل من ارتداء الدعامة إذا كانت هناك إمكانية تحمل الألم.
- يمكنك العثور على تمارين للكاحل في هذا التطبيق أو في كتيب المعلومات.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت تواجه مشكلات في التعافي، فيمكنك الاتصال بـ Breuklijn workdays from 9.00 to 12.00 a.m

## العلاج

يعد الكسر القلعي للكاحل أو كسر (فيبر أ) من الإصابات الشائعة، حيث يتم معالجة الكسر بارتداء جورب Tubigrip (جورب مطاطي) ودعامة كاحل. يمكنك . You can rent or buy crutches at a resource lending center. يمكنك أيضاً شراء عكازات من المستشفى. can also buy crutches at the first aid of Tjongerschans

### الأسبوع الأول

- جورب Tubigrip.
- قم بارتداء الدعامة حالما يقل التورم بشكل ملحوظ لتتمكن من ارتدائها (غالباً بعد مرور 3 إلى 4 أيام).

### الأسبوع الأول إلى الثالث

- قم بارتداء جورب Tubigrip والدعامة.

### الأسبوع الثالث إلى السادس

- حاول التقليل من ارتداء الدعامة بمجرد أن يصبح تحمل الألم ممكناً.

### بعد 6 أسابيع

- يمكنك البدء في ممارسة الرياضة.

## الإرشادات

اتبع هذه الإرشادات للتعافي بشكل جيد.

- يمكنك الجمع بين ارتداء دعامة الكاحل وحذاء صلب مثل الحذاء المستخدم للمشي لمسافات طويلة. يمكنك الوقوف على قدمك طالما كانت لديك القدرة على تحمل الألم أثناء الوقوف.

- يمكنك أن تقلل تدريجيًا من استخدام الدعامة بعد مرور مدة من 3 إلى 6 أسابيع. يمكنك العثور على إرشادات طريقة إعادة ارتداء الدعامة في التطبيق.
- من المهم أن ترفع كاحلك. هل تشعر بضيق الدعامة؟ ارفع كاحلك بوضع قدمك على كرسي على سبيل المثال. سيقبل حجم التورم، وسيخف الضغط والألم.
- الكسر قريب من المفصل. ابدأ تحريك الكاحل بأسرع ما يُمكن للحيلولة دون إصابة الكاحل بالتيبس. يمكنك العثور على تمارين في التطبيق أو في كتيب المعلومات من المهم ألا تؤدي التمارين إذا لم يكن بإمكانك تحمل الألم.
- خلال أول ستة أسابيع، يجب ألا تمارس أي رياضة. بعد مرور ستة أسابيع، يمكنك البدء في ممارسة الرياضة إذا كان بإمكانك تحمل الألم أثناء ممارسة الرياضة. يمكنك ارتداء دعامة أثناء ممارسة الرياضة عند الحاجة.
- هل تشعر بالألم؟ استخدم مسكن آلام خفيف مثل الباراسيتامول (paracetamol) (أسييتامينوفين، acetaminophen). لا تنتظر أن يشتد عليك الألم حتى تستخدم الباراسيتامول.

## التعافي

- يتعافى هذا النوع من الإصابات في جميع الحالات تقريبًا بمرور الوقت وبلاستخدام. لا تتطلب علاج محدد كما أن المتابعة الروتينية غير ضرورية.
- العلاج الطبيعي ليس ضروريًا. إذا لم تكن مرتاحًا مع وظائف الكاحل بعد مرور 6 أسابيع، فبإمكانك الاتصال بأخصائي علاج طبيعي. يحتوي التطبيق على تمارين للحصول على تعافي أكثر فعالية.
- هل يزيد الألم أم أنه لا يتحسن؟ يُرجى التواصل مع "Breuklijn" (الخط الساخن الخاص بالكسور).

## إعادة ارتداء الدعامة

إذا أردت إعادة ارتداء الدعامة، يمكنك العثور على إرشادات ارتداء الدعامة في مقطع الفيديو أدناه.

## التمارين

بعد كسر الكاحل، قد يحدث تيبس أو ضعف القوة أو فقدان التوازن. يمكن أداء التمارين التالية للمساعدة في تعافيك.

منى تبدأ وما الذي ينبغي عليك فعله

يمكنك البدء بأداء التمارين بعد ثلاثة أسابيع. ابدأ بتمارين بدون تحميل وزن جسمك على القدمين. وهذا يعني أن تؤدي تمارين دون الوقوف على قدميك. عندما تتمكن من أداء هذه التمارين بنجاح، يمكنك البدء في تمارين مع تحميل وزن جسمك على القدمين. لا تمارس التمارين إلا إذا كان بإمكانك تحمل الألم.

## اتبع الإرشادات التالية:

- مارس التمارين 3 مرات في اليوم على الأقل
- كرر كل تمرين من 10 إلى 15 مرة
- زد عدد المرات تدريجيًا، مع أخذ راحة عند الحاجة بعد أداء التمارين برفع رجلك مرة أخرى.
- يمكنك أداء التمارين في مياه دافئة إذا كنت تفضل هذا

## تمارين دون التحميل على القدمين

شاهد مقاطع الفيديو في تطبيق العناية الافتراضية بالكسور Virtual Fracture Care - أسفل النشرة: "الكاحل: كسر (فيبر أ) أو الكسر القلعي"

استمر في التمارين عند التوصية بذلك وعندما يكون بإمكانك تحمل الألم.

**تمارين التحميل على القدمين**

شاهد مقاطع الفيديو في تطبيق العناية الافتراضية بالكسور Virtual Fracture Care - أسفل النشرة: "الكاحل: كسر (فيبر أ) أو الكسر القلعي"

هل لديك أسئلة؟

**يمكنك الاتصال بنا**

إذا كانت لديك أي أسئلة بعد الاطلاع على المعلومات، فيرجى التواصل معنا أو بادر بزيارة [www.tjongerschans.nl](http://www.tjongerschans.nl)

**اتصل بنا**

0513 – 685 855 Breuklijn

يُرجى الاتصال بنا على weekdays from 9.00 to 12.00 a.m