

# Ankle Sprain

The ankle is a joint where the bones of the legs and the feet meet. These bones are kept in place by ligaments. A sprain occurs when the ligaments are suddenly stretched or torn.

## Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

## Your Care

Your doctor may want you to:

- Have an x-ray.
- Wear a splint or an ace wrap to support the injured ankle.
- Take over-the-counter pain medicine.
- Keep your foot raised above the level of your heart for the first 2 days. This will reduce swelling and pain.
- Put ice on the injured ankle for 15-20 minutes each hour for 1-2 days. Put the ice in a plastic bag and place a towel between the bag of ice and your skin.
- Stay off your feet for 24 hours. Then walk slowly on the injured ankle.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

Call your doctor **right away** if your:

- Bruising, swelling or pain gets worse
- Toes below the injury feel cold when you touch them, are numb or blue

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

# Растяжение связок голеностопного сустава

Голеностопный сустав – это сустав, который соединяет кости ног и ступней. Кости удерживаются на своих местах с помощью связок. Растяжение происходит тогда, когда связки внезапно вытягиваются или разрываются.

## Симптомы

- Боль или болезненные ощущения
- Припухлость
- Кровоподтек
- Невозможность нормально двигать лодыжкой

## Медицинский уход за Вами

Врач может предложить Вам:

- Сделать рентген.
- Наложить шину или повязку для поддержки травмированного голеностопного сустава.
- Принимать обезболивающие лекарства, которые отпускаются без рецепта.
- В течение первых двух дней держать голеностопный сустав в приподнятом состоянии выше уровня груди. Это позволит уменьшить боль и припухлость.
- В течение 1 - 2 дней каждый час прикладывать к травмированному голеностопному суставу лед на 15 - 20 минут. Положить лед в пластиковый мешок и поместить полотенце между мешком со льдом и кожей.
- Не вставать на ноги в течение 24 часов. По истечении этого срока передвигаться на травмированной ноге медленно.
- Использовать костыли или трость до тех пор, пока Вы не сможете безболезненно становиться на лодыжку.

**Немедленно** позвоните своему врачу, если:

- Кровоподтек, припухлость или боль увеличиваются.
- Если пальцы на ноге ниже травмы холодны при прикосновении, коченеют или заметно синеют.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).