

# 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).

# Розтягування зв'язок гомілковостопного суглоба

Гомілковостопний суглоб - це суглоб, який з'єднує кістки ніг і ступень. Ці кістки утримуються на своїх місцях за допомогою зв'язок. Розтягування відбувається тоді, коли зв'язки раптово витягуються або розриваються.

## Ознаки

- Біль або хворобливі відчуття
- Припухлість
- Синець
- Неможливість нормально рухати щиколоткою

## Медичний догляд за Вами

Лікар може запропонувати Вам:

- Зробити рентген.
- Накласти шину або пов'язку для підтримки травмованого гомілковостопного суглобу.
- Приймати знеболюючі ліки, які відпускаються без рецепта.
- Протягом перших двох днів тримати гомілковостопний суглоб у піднятому стані вище рівня грудей. Це дозволить зменшити біль і припухлість.
- Протягом 1 - 2 днів щогодини прикладати до травмованого гомілковостопного суглоба лід на 15 - 20 хвилин. Треба буде покласти лід у пластиковий мішок і помістити рушник між мішком з льодом і шкірою.
- Не вставати на ноги протягом 24 годин. Після закінчення цього строку пересуватися на травмованій нозі повільно.
- Використовувати милиці або тростину доти, поки Ви не зможете безболісно ставати на Вашу щиколотку.

**Негайно** зателефонуйте своєму лікарю, якщо:

- Синець, розпухання або біль збільшуються.
- При дотику до пальців стоп нижче травми Ви відчуваєте холод, або пальці стоп поклякли або посиніли.

**Якщо у Вас є питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

Ankle Sprain. Ukrainian.

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).