



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



NAVODILA ZA ZDRAVLJENJE ZVINA SKOČNEGA SKLEPA

Prva dva dni po poškodbi

- počitek z dvignjeno nogo povito z elastičnim povojem (ev. v mavčni longeti)
- vsaki dve uri 10-15 min masirajte skočni sklep z ledom v jogurtovem lončku ali pa zmrtnite mokro brisačo in jo ia 10-15 min ovijte preko polivinila okrog gležnja.
- 10-15 krat na uro skrčite vse mišice v goleni, ne da bi premaknili nogo v skočnem sklepu
- 10 –15 krat na uro potegnite in iztegnite stopalo.
- Večkrat dnevno snemite povoj in si nežno masirajte otekel skočni sklep v smeri od stopala proti kolenu

Po dveh dneh

- čez dan nosite elastičen povoj
- delajte vaje kot prva dva dni
- postopno preidite na popolno obremenjevanje poškodovane noge
- trudite se pravilno hoditi –peta nato prsti
- ko oteklina zgine, si masirajte bolečo vez v vzdolžni smeri dovolj močno, da se s prsti premakne nad tem mestom tudi koža

Ko je hoja že zanesljiva, svetujem čimveč kontrolirane hoje in lahkega teka po neravnem teku.