

## استراحت (REST)

بعد از بروز آسیب بلافاصله باید فعالیت ورزش کار متوقف شود. تداوم حرکت فعال بخش آسیب دیده می تواند منجر به افزایش خون ریزی و تورم گردد.  
ران، انقباض عضله چهارسر رانی در هنگام راه رفتن باعث افزایش خونریزی می گردد. در آسیبهای شدید علاوه بر آنکه عضو نباید بطور فعال حرکت کند بطور غیر فعال نیز نباید حرکت داده شود و باید عضو آسیب دیده را توسط آتل ثابت کرد.

## یخ (ICE)

کاربرد یخ بلا فاصله بعد از آسیب دیدگی منجر به کاهش درد و خونریزی و تورم می شود. یخ می تواند التهاب و گرفتگی عضلانی ناشی از آسیب را نیز ساده ترین روشهای استفاده از یخ در موارد اضطراری استفاده از یخ خرد شده ای است که در یک پارچه خیس قرار گرفته باشد و این پارچه را به دور عضو آسیب دیده قرار دهیم. اگر یخ در دسترس نباشد آب سرد نیز می تواند موثر واقع شود. طول مدت زمان استفاده از یخ بستگی به شدت و عمق آسیب ایجاد شده دارد ولی بطور کلی 15 تا 20 دقیقه هر یک تا دو ساعت در شروع آسیب می تواند بسیار موثر باشد و این عمل را می بایست 24 تا 48 ساعت ادامه داد.

## فشار (COMPRESSION)

فشار وارد بر ناحیه آسیب دیده توسط یک بانداژ محکم می تواند خونریزی و تورم را کاهش دهد. این بانداژ را می توان هم قبل از استفاده از وسیله برای بانداژ، باندهای کتانی و بانداژ باید به نحوی انجام شود که باعث ایجاد درد و یا وقفه در خونرسانی عضو آسیب دیده نشود معمولی هستند

## بالا نگه داشتن عضو (ELEVATION)

بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده باعث کاهش جریان خون ورودی به عضو شده همینطور جریان خون، وریدی و لنف خروجی را تسریع می کند. باید توجه داشته باشید که در موارد اضطراری انجام اعمال زیر باعث تشدید گرما، استفاده از داروها و مواد گرم کننده مثل ماسیلاجاتها، فعالیت متوسط و یا شدید و ماساژ عضو آسیب دیده ضایعه می شود. استفاده از

- در 24 ساعت اول روی مفصل آسیب دیده یخ بگذارید. یخ را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته، با یک پارچه نازک آن را از پوست جدا کنید. با دست خود یا یک بانداژ کشی آن را روی مفصل نگه دارید. بسته به توانایی خود در تحمل سرما بطور مداوم یا متناوب کیسه یخ را روی مفصل تا 2 ساعت نگه دارید
- درمان با یخ را با فواصل 2 ساعته به مدت 24 ساعت ادامه دهید

- پس از 24 ساعت، می توانید درمان با یخ را ادامه دهید یا به گرم کردن تبدیل کنید.
- برای گرم کردن، مفصل را در آب داغ قرار دهید یا هر 2 ساعت یا هر وقت که ممکن باشد، به مدت 15 دقیقه از گرما استفاده کنید. در 24 ساعت اول گرم کردن را انجام ندهید، زیرا ممکن است باعث افزایش خونریزی و تورم و طولانی شدن زمان بهبودی گردد

### کمپرس با یک بانداژ کشی

- هر وقت که ممکن باشد، مفصل را بالا ببرید (بویژه هنگام خوابیدن) تا تورم کاهش یابد.
- ممکن است برای ترمیم رباطهایی که به شدت دچار پارگی شده اند، جراحی لازم باشد.
- ممکن است برای پیچ خوردگی های شدید یا پس از جراحی، آتل لازم باشد. پس از برداشت آتل باید تا مدتی از بانداژهای حمایت کننده استفاده کنید

- یاد بگیرید که در صورت لزوم از چوب زیر بغل استفاده کنید.
- می توانید از مسکنهای بدون نیاز به نسخه مثل [استامینوفن](#) یا [ایبوپروفن](#) استفاده کنید.
- در صورت شدید بودن پیچ خوردگی ممکن است مسکن قویتری تجویز گردد.
- از اسپیرین استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث افزایش احتمال خونریزی شود.
- بگذارید مفصل 1-2 روز استراحت کند. سپس تمرین دادن ملایم مفصل را آغاز کنید بطوری که وزنی بر آن

نیندازید

- ممکن است برای به دست آوردن مجدد قدرت و استفاده طبیعی از مفصل، فیزیوتراپی پیشنهاد گردد.