



PHYSICAL WELLNESS GUIDE

Injury Care Sprains & Soft Tissue Injuries

Simple steps to help manage pain and swelling and support a safe, comfortable recovery.



Caring for Sprains & Soft Tissue Injuries:

For general information only.

Always follow the specific advice of your doctor or physiotherapist.

After a sprain or soft tissue injury, it's common to experience pain, swelling, and stiffness. Following these simple steps in the first few days can help reduce discomfort, control swelling, and support a faster, safer recovery.

Keep The Injured Area Elevated



1. Keep the Injured Area Elevated

Elevation helps drain fluid from the injured tissues and reduces swelling.

Ankle injury:

- Keep your heel higher than your hip. above your head.

Wrist/hand injury:

- Keep your hand higher than your shoulder.

Try to keep the injured area raised as much as possible, especially during the first 48 hours. Use pillows or cushions for support when lying down or sitting



2. Use Cold Therapy

(First 48 Hours)

Cold therapy helps reduce pain and swelling in the early stages of injury.

How to apply cold safely:

- ▶ Apply cold packs up to 4 times per day.
- ▶ Lightly apply baby oil or moisturizer to the skin to protect it.
- ▶ Wrap crushed ice or frozen peas in a damp towel (never apply ice directly to the skin).
- ▶ Place over the injured area for 10 minutes only.
- ▶ After removing the ice, gently move the joint to reduce stiffness.

Do NOT use ice if:

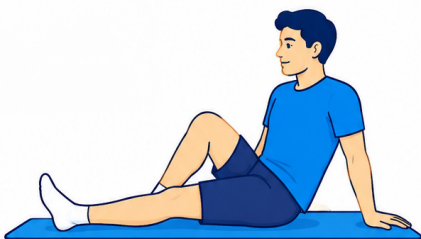
- ▶ The skin is cut, scraped, or broken.
- ▶ The area feels numb, very cold, or overly sensitive.
- ▶ You have known circulation problems or reduced sensation in the area.



3. Start Gentle Movement Early

Gentle movement promotes circulation, reduces stiffness, and supports healing—but it must be done carefully.

- ▶ Stop if the pain increases during the exercise.
- ▶ Mild discomfort or stretching sensation is normal.
- ▶ Pain should ease within 30 minutes after finishing the exercises.
- ▶ If pain lasts longer or worsens the next day, reduce the intensity or frequency and consult your healthcare provider.



4. Simple Home Exercises

Perform these exercises 6 times per day, or more often if they help relieve pain and stiffness.



Ankle Exercises

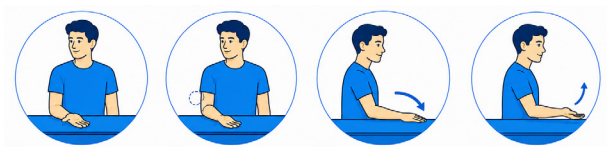
- ▶ Sit or lie down comfortably.
- ▶ Slowly move your foot up and down.
- ▶ Move your foot in gentle circles in both directions.
- ▶ Keep your knee straight and gently pull your toes toward you to stretch your calf muscles.
- ▶ Repeat each movement 10 times.



Wrist Exercises

Bending Up and Down

- ▶ Rest your forearm on a table with your hand relaxed over the edge.
- ▶ Slowly lift your hand upward (extend the wrist).
- ▶ Then gently lower it downward (flex the wrist).
- ▶ Repeat 20 times.



Wrist Exercises

Turning the Hand (Pronation/Supination)

- ▶ Rest your forearm on a table with your palm facing up.
- ▶ Keep your elbow still and close to your body.
- ▶ Turn your palm down, then back up.
- ▶ Repeat 10 times.

5. When to See a Doctor

Contact your doctor or visit an emergency department if:

- ▶ Pain or swelling gets worse instead of improving.
- ▶ Your injury does not improve after a few days of home care.
- ▶ You notice numbness, tingling, or loss of sensation.
- ▶ You cannot bear weight on the injured limb, or the joint feels unstable.
- ▶ There is severe deformity, intense pain, or you heard a “pop” at the time of injury.

Early assessment is important for significant sprains, suspected fractures, or injuries that limit daily activities.

رعاية الإصابات INJURY CARE

Sprains & Soft Tissue Injuries

Simple steps to help manage pain and swelling and support a safe, comfortable recovery.



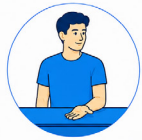




تمارين المعصم (ثني وتمديد اليد)

◀ اسند ساعدك على طاولة واترك يدك مسترخية خارج الحافة.

- ◀ ارفع يدك للأعلى ببطء (تمديد المعصم)
- ◀ ثم اخفضها للأسفل برفق (ثني المعصم)
- ◀ كرّر التمرين ٢٠ مرة.



تمارين دوران المعصم (تدوير اليد)

- ◀ ضع ساعدك على الطاولة وراحة يدك للأعلى.
- ◀ ثبت الكوع في مكانه وقريبًا من جسمك.
- ◀ أدر يدك لتصبح راحة اليد للأسفل، ثم عد بها للأعلى.
- ◀ كرّر التمرين ١٠ مرات.

5. متى يجب مراجعة الطبيب؟

تواصل مع طبيبك أو اذهب إلى أقرب طوارئ إذا:

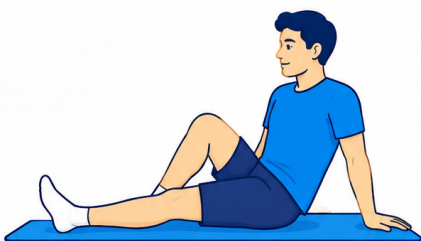
- ◀ ازداد الألم أو التورم بدلًا من التحسّن.
- ◀ لم تتحسن الإصابة بعد عدة أيام من العناية المنزلية.
- ◀ شعرت بتنميل، وخز، أو فقدان في الإحساس.
- ◀ لم تستطع تحميل الوزن على الطرف المصاب، أو شعرت بعدم ثبات المفصل.
- ◀ كان هناك تشوّه واضح، ألم شديد جدًا، أو سمعت صوت "فرقة" وقت الإصابة.

التقييم المبكر مهم في حالات الالتواءات الشديدة، الكسور المشتبه بها، أو الإصابات التي تعيق الأنشطة اليومية.

3. ابدأ بالحركة الخفيفة مبكرًا

الحركة اللطيفة تحسّن الدورة الدموية، تقلّل التيبّس، وتدعم الشفاء-ولكن يجب أن تكون بحذر.

- ◀ توقّف إذا زاد الألم أثناء التمرين.
- ◀ الشعور بانزعاج خفيف أو شدّ بسيط أمر طبيعي.
- ◀ يجب أن يخف الألم خلال ٣ دقائق بعد انتهاء التمارين.
- ◀ إذا استمر الألم لفترة أطول أو ازداد في اليوم التالي، قلّل من شدة التمارين أو عددها، واستشر مقدم الرعاية الصحية.



4. تمارين بسيطة يمكنك القيام بها في المنزل

قم بهذه التمارين ٦ مرات يوميًا، أو أكثر إذا شعرت أنها تخفف الألم والتيبّس.



تمارين الكاحل

- ◀ اجلس أو استلق بشكل مريح.
- ◀ حرّك قدمك للأعلى ثم للأسفل ببطء.
- ◀ حرّك القدم بحركات دائرية لطيفة في كلا الاتجاهين.
- ◀ حافظ على الركبة مستقيمة واسحب أصابع القدم نحوك برفق لشدّ عضلة الساق.
- ◀ كرّر كل حركة ١٠ مرات.



2. استخدم الكمادات الباردة

(أول يومين)

الكمادات الباردة تساعد على تخفيف الألم والتورم في المراحل الأولى من الإصابة.

كيفية استخدام البرودة بأمان:

- ◀ استخدم الكمادات الباردة حتى ٤ مرات في اليوم.
- ◀ ضع طبقة خفيفة من زيت الأطفال أو مرطب على الجلد لحمايته.
- ◀ لف الثلج المجروش أو كيس خضار مجمدة بمنشفة مبللة (لا تضع الثلج مباشرة على الجلد)
- ◀ ضع الكمادة على مكان الإصابة لمدة ١٠ دقائق فقط.
- ◀ بعد إزالة الثلج، حرّك المفصل بلطف لتخفيف التيبس.

لا تستخدم الثلج إذا:

- ◀ كان الجلد مقطوعًا، أو به جرح مفتوح، أو خدش.
- ◀ كانت المنطقة مخرّبة، باردة جدًا، أو شديدة الحساسية.
- ◀ كنت تعاني من مشاكل معروفة في الدورة الدموية أو نقص في الإحساس في تلك المنطقة



العناية بالالتواءات وإصابات الأنسجة الرخوة

معلومات عامة فقط. يُرجى دائمًا اتباع تعليمات الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي.

بعد حدوث التواء أو إصابة في الأنسجة الرخوة (العضلات، الأربطة، أو الأوتار)، من الشائع الشعور بالألم، التورم، والتيبس. باتباع هذه الخطوات البسيطة خلال الأيام الأولى، يمكنك المساعدة في تخفيف الألم، التحكم في التورم، ودعم التعافي بشكل أسرع وأكثر أمانًا.

حافظ على رفع المنطقة المصابة.



١. ارفع الجزء المصاب

الرفع يساعد على تصريف السوائل من الأنسجة المصابة ويقلل من التورم.

إذا كانت الإصابة في الكاحل:

◀ اجعل كعب قدمك أعلى من مستوى الحوض.

إذا كانت الإصابة في المعصم/اليدين:

◀ ارفع يدك لتكون أعلى من مستوى كتفك.

حاول إبقاء الجزء المصاب مرفوعًا قدر الإمكان، خاصة خلال أول ٤٨ ساعة. استخدم الوسائد أو المساند للحصول على دعم مريح أثناء الجلوس أو الاستلقاء.



دليل العافية البدنية

رعاية الإصابات الالتواءات و إصابات الأنسجة الرخوة

خطوات بسيطة للمساعدة في السيطرة
على الألم والتورم، ودعم عملية تعاف
آمنة ومريحة.



قسم جراحة
العظام

800467