

Yumuşak doku yaralanmaları

Acil bölüm bilgi metni

Genel

Yumuşak doku yaralanmaları nelerdir?

Yumuşak doku yaralanmaları, kasların, tendonların ve eklem bağlarının (kemikler değil) yaralanmasını içerir.

Tendonlar, kasları kemiğe bağlayan fibröz doku bantlarıdır. Aşırı zorlanma nedeniyle kaslara ve tendonlara zarar verilmesi 'incinme' olarak tanımlanır.

Eklem bağları, kemikleri birarada tutan fibröz doku bantlarıdır. Eklem bağlarının aşırı zorlanması 'burkulma' olarak tanımlanır. Burkulma ve incinmeler çeşitli nedenlere dayalı bulunarak her yaşta kişinin başına gelebilir.

Belirtileri nelerdir?

Yumuşak doku zarar gördüğünde genellikle ağrı, şişme ve çoğu kez de berelenme meydana gelir. Aşırı şişme iyileşme sürecini yavaşlatabilir.

Ciddi yaralanmalarda kemik de kırılmış olabilir (*kırılma, çatlama*). Bu durumun kontrolü için röntgen çekilmesi gerekebilir.

Egzersizler

Tutukluğun azaltılması için hafif egzersiz ve esnetme hareketlerine hemen başlanmalıdır. Hafif ağrı beklenebilir, ancak önemli ağrılardan kaçınılmalıdır.

Size aksi söylenmedikçe, ilk birkaç gün geçtikten sonra egzersiz seviyenizi tolere edebileceğiniz oranda yavaşça artırın.

Önemli bir yaralanmanızın bulunması durumunda, yeterli bir iyileşme oluşana kadar bazı faaliyet ve hareketlerden kaçınmanız gerekebilir. Emin olmamanız durumunda, doktorunuza, fizik tedavi uzmanınıza ya da sağlık bakım uzmanınıza danışın.

Fizik tedavi uzmanı size, kasları güçlendirici, eklemleri esnetici ve dengeleyici egzersizler gösterebilir. Bu egzersizler iyileşmenize, ağrınızı kısıtlamaya ve sakatlanmanızın tekrarlanma olasılığını azaltmaya yardımcı olur.

Neler olabilir

Çoğu yumuşak doku zedelenmeleri, bir ile altı hafta arasında tamamiyle iyileşebilir. İyileşme süreci yaşınıza, genel sağlığınıza ve yaralanmanın önemine göre değişir. Önemli yaralanmalarda, alçıya almak ya da koaptör (kırık tahtası) (splint) kullanmak gerekebilir. Bazen, ameliyat dahi önerilebilir.

Ağrı kesici ilaçlar gerekebilir. Bir çok durumda parasetamol yeterlidir. İltihaba karşı *kullanılan ilaçlar* yardımcı olabilir, ancak bu ilaçlar bazı kişiler için uygun bulunmayabilir. Daha fazla bilgi almak için sağlık uzmanınıza danışın.

Burkulmalar için tedavi

Yumuşak doku yaralanmalarının ilk tedavisi, 'RICE' ve 'HARM'dan kaçınma' prensiplerine dayalı bulunmaktadır. Bu prensiplerin uygulanması, yaralanmayı izleyen 48 ile 72 saatler arasındaki süre için en önemli etmendir ve iyileşmeyi hızlandırabilir.

Dinlenme (Rest) Önemli derecede ağrıya neden olacak etkinliklerden (söz gelimi yürümek, ve kolunuzu havaya kaldırmak gibi) kaçının ve dinlenin. Koltuk değnekleri ya da askı (sling) kullanmak gerekebilir.

Buz (Ice) Buz küplerini nemli bir havluya sarın. Donmuş bezelye veya spor buz paketi de kullanabilirsiniz. Buzu hiçbir zaman doğrudan cildinizin üzerine koymayın. Buz paketini, bir - iki saatte bir (uyanık olmanız durumunda) 15 - 20 dakika kadar incinen bölgenin üzerinde tutun.

Kompres (Compression) Kan dolaşımını engellemeyecek ve daha fazla ağrı yaratmayacak şekilde bir bantla sıkıca sarın. Bant tüm eklem yerini sarmalıdır.

Yükseltme (Elevation) Mümkün olması durumunda, kol ya da bacağınızı kalbinizin üst seviyesine kadar kaldırın. Kol ya da bacağınızı, yürümediğiniz ya da kullanmadığınız zamanlar, yastıklar ya da askı ile destekleyin.

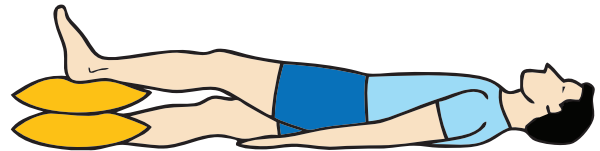
İlk 48-72 saatleri arası, aşağıda belirtilenlerden kaçının:

Isı (Heat) Kan dolaşımını ve şişmeyi artırır.

Alkol (Alcohol) Kan dolaşımını ve şişmeyi artırır ve yaralanmanın daha da zedelenmesini önlemek için vereceğiniz dikkati azaltır.

Yaralanmanın Tekrarı (Reinjury) Eklem yerini tam olarak iyileşene dek koruyun.

Masaj (Massage) Kan dolaşımını ve şişmeyi artırır. Masaja çok erken başlanması hasarı artırır.



İzleme

Yaralanmanın bir hafta içinde iyileşmemesi durumunda, yerel doktorunuzu ya da sağlık bakım uzmanınızı görmeniz gerekebilir. Ek testler ve tedavi gerekebilir.

Notlar:

Yardım arama



Acil tıbbi durumda, size en yakın hastanenin acil servisine gidin ya da bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın).



Diğer sağlık sorunları için doktorunuzu ya da sağlık uzmanınızı görün.



Kayıtlı bir Hemşireden tavsiye almak için, **günün 24 saati süresince NURSE-ON-CALL'u (Telefonla Hemşire Tavsiye Hattı'nı) 1300 60 60 24** numaralı telefondan, Victoria* eyaletinin herhangi bir yerinden yerel telefon görüşme ücreti karşılığında arayabilirsiniz.

İngilizce konuşmakta zorluk çekenler için, **NURSE-ON-CALL** hizmetinin **tercümanlık servislerine erişim** olanağı bulunmaktadır. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

*Cep telefonundan yapılan görüşmelere daha fazla ücret uygulanabilir



Daha fazla bilgi almak mı istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışın.
- Bir fizik tedavi uzmanını ziyaret edin
- **Better Health Channel**'i ziyaret edin.
www.betterhealth.vic.gov.au

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 0578 numaralı telefonu arayın ya da edfactsheets@health.vic.gov.au adresine e-posta yollayın.

Aralık 2010. Bu ayrıca, www.health.vic.gov.au/edfactsheets websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Söz konusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.

