



Maikling Buod

Ang ankle sprain ay nakapagpapaunat o nakapagpupunit ng ligaments na nagpapatatag sa kasukasan. Sumusunod ang pagbawi sa PRICE care, graded loading, balance retraining, at tiwala sa galaw para iwasan ang muling pinsala.

Edwin Manarang, RN

MAKIPAG-USAP SA AMING TEAM

TELEPONO

(630) 915-5174

EMAIL

info@philippianshomecare.com

ORAS

9:00 AM hanggang 5:00 PM

Kontakin kami ngayon para sa
personalized na pangangalaga



I-scan gamit ang camera ng telepono · i-
tap ang link.

Ang brochure na ito ay para sa impormasyon lamang—hindi
kapalit ng medikal na payo, diagnosis, o paggamot.



Mainit na pagbati.

Matatag na gawain at magiliw na suporta ang malaking tulong. Inilalahad ng brochure na ito ang dapat mong malaman, bantayan, at kung paano kami tumutulong sa bahay.

“Sa tamang suporta, mananatiling komportable, independent, at puno ng mga bagay na mahal mo ang araw-araw.”

Sa loob ng brochure na ito

- Ano ang dapat malaman tungkol sa iyong pag-aalaga
- Mga senyales na bantayan at kailan tumawag
- Mga gawi na panatilihin kang matibay at steady
- Paano makontak ang aming team



Pagbawi mula sa Ankle Sprain

Foot at Ankle Rehab Continuum



Magiliw na pangangalaga sa bahay
na tumutulong sa iyong manatiling
ligtas, komportable, at independent
sa sariling tahanan.

Isang friendly na gabay para sa iyo at sa
iyong pamilya

ARAW-ARAW NA PAG-AALAGA



● Pag-aalaga sa Bahay

Maliliit at matatag na hakbang araw-araw ang nagpapanatili ng ginhawa at ligtas na galaw.

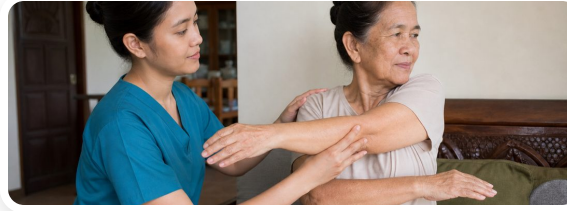
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- PRICE sa unang 48–72 oras: protektahan, magpahinga, mag-ice 15 minuto, mag-compress gamit ang wrap, at itaas sa lebel ng puso.

Nursing care at gamot

- Dalubhasang nursing sa bahay para sa assessment, wound care, ligtas na gamot, at koordinasyon ng pagbisita kasama ang iyong doktor.

BANTAYAN NANG MABUTI



● Ano ang Dapat Bantayan

Kapag maagang nalalaman ang mga senyales, mas mabilis ang ginhawa at mas ligtas ang araw.

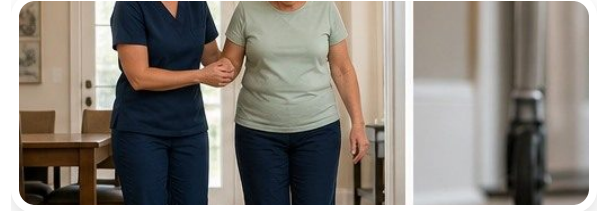
- Subaybayan ang sakit, pamamaga, pasa, kakayahan sa pagbuhat ng timbang, at pag-pop o lock ng kasukasuan.
- Pansinin ang paulit-ulit na giving-way, kawalan ng tatag, o bagong pamamanhid sa paa.

Magandang malaman

- Karamihan ng sprain ay sa lateral ligaments (ATFL); higher-grade

Kailan tumawag: Biglaang sakit, hirap huminga, mataas na lagnat, o pagkalito—tawagan ang nurse o doktor. Tumawag sa **911** sa emergency.

MANATILING MATIBAY



● Manatiling Matibay at Steady

Mga gawi sa wellness na panatilihin kang gumagalaw, balanse, at independent sa bahay.

Maliliit na hakbang ang may malaking epekto: isang stretch, isang balanseng pagkain, o maikling lakad ay maaaring magpasaya ng buong araw.

- Sapatos: pumili ng laced shoes na may matatag na heel counter; palitan ang lumang sole para pantay ang dapat.
- Pre-activity warmup: 5 minutong mabilis na lakad at calf at peroneal stretch bago mag-sport.
- Bracing: lace-up ankle brace sa unang ilang buwan ng pagbabalik sa cutting sports o hindi pantay na lupa.