

Déchirure musculaire - Protocole POLICE

- يمكن أن تساعدك النصائح التالية في التئام إصابة عضلاتك.
- ابدأ جلسات العلاج الطبيعي في أسرع وقت ممكن.
- لا تتناول الأدوية المضادة للالتهابات أو الأسبرين.
- ارح الطرف المصاب (يمكنك استخدام عكازات أو قصب أو جبيرة إذا لزم الأمر).
- لا تبدأ العمل على العضلة إلا بعد يومين (48 ساعة) من الإصابة.
- قم بوضع الثلج بانتظام على العضلات المؤلمة من خلال الأنسجة (لا تضع الثلج مباشرة على الجلد). قم بأداء جلسات وضع الثلج من 20 إلى 30 دقيقة كل 3 ساعات خلال اليوم.
- قم بضغط العضلة المصابة بضمادة أو جورب ضاغط / مطوق (اسأل طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي للحصول على المشورة).
- إبقاء الطرف المصاب مرتفعًا حتى تتحسن الأعراض.