

# الوثاءات والالتواءات

## إدارة الوثاءات والالتواءات

### الإدارة

1. اتبع DRSABCD.
2. اتبع خطة الإدارة RICE:
  - أرح (REST) المريض والجزء المصاب.
  - كمادات الثلج (ICEPACKS) (كمادات باردة) ملفوفة بخرقة مبلّلة يمكن وضعها على الإصابة لمدة 15 دقيقة كل ساعتين على مدى 24 ساعة وبعد ذلك لمدة 15 دقيقة كل 4 ساعات على مدى 24 ساعة أخرى.
  - اربط الكمادة (COMPRESSION) بعصابة مطاطة بحيث تمتد إلى ما أبعد من الإصابة.
  - ارفع (ELEVATE) الجزء المصاب.
3. اطلب المساعدة الطبية.

### الإشارات والأعراض

#### الوثاءة

- ألم شديد
- تقييد في الحركة
- بروز سريع للورم والتكّتم حول المفصل المصاب

#### الالتواء

- ألم حاد مفاجئ في المنطقة المصابة
- خسارة القوة
- ألم عضلي

### ملاحظة

إذا كان هناك ألم كبير قم بإدارة الإصابة على أساس أنها كسر واطلب المساعدة الطبيّة.

في حالة الطوارئ اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) لطلب الإسعاف.

تعلّم الإسعافات الأولية. تفقّد الموقع [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) أو اتصل على الرقم 1300 360 455.

© St John Ambulance Australia. لا يجوز نسخ أو إعادة إنتاج هذه المعلومات بدون إذن خطي مسبق من الناشر. والمعلومات هذه ليست بديلاً للتدريب على الإسعافات الأولية. توصي جمعية St John بأن يتدرّب الجميع على الإسعافات الأولية.