

# İncinme ve Burkulmalar

## Genel Bilgi

- En ufak bir kuşkunuz varsa, olaya kırık gibi yaklaşın.

## İlkyardım

- İlgili bölgeyi rahat ettirin.
- Mümkünse yukarı kaldırın.
- Şişmeyi önlemek için, birkaç saat boyunca soğuk kompres ya da buz torbası uygulayın.
- Doktora danışın.
- En az 24 saat boyunca hiçbir şekilde sıcak uygulamayın. Sıcak, şişmeyi ve ağrıyı artırır.