

## **İncinme ve Burkulmalar**

### **Genel Bilgi**

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

### **İlk Yardım**

- 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.