

پیچ خوردگی مچ پا :

پیچ خوردگی مچ پا در حقیقت آسیب دیدگی نوارهای سخت بافتی یا همان رباط هایی است که استخوان های پا را احاطه کرده اند و آن ها را به پا متصل می کنند. این آسیب معمولاً زمانی رخ می دهد که مچ پا به طور اتفاقی پیچ بخورد یا به شکل نادرستی چرخانده شود. این کار می تواند رباط هایی را که استخوان مچ پا و مفاصل شما را بهم نزدیک می کنند، کشیده یا پاره کند

تمام رباط ها دامنه حرکتی و محدوده خاصی دارند که به آن ها این امکان را می دهد که مفاصل را ثابت نگه دارند. وقتی رباط های اطراف مچ پا از این مرزها رد شوند، باعث پیچ خوردگی می شود.

پیچ خوردگی مچ پا می تواند برای هر کسی در هر سنی رخ دهد. ورزش کردن، ضربه زدن با پا به یک جسم سنگین و سفت ، راه رفتن روی سطوح ناهموار و افتادن پا در چاله یا حتی پوشیدن کفش نامناسب التهاب مفصل ، نقص های عضلانی مانند عدم تعادل عضلات پا و کمربند لگنی ، برخی بیماری های مزمن مانند دیابت، آرتريت روماتوئید، نقرس و بیماری های عصبی می تواند باعث این نوع آسیب شود.

علائم پیچ خوردگی مچ پا

در صورت مشاهده علائم زیر در مچ پا ممکن است دچار پیچ خوردگی مچ پا شده باشید:

تورم ، کبودی ، سفتی ، درد ، عدم توانایی تحمل وزن بر روی مچ پای آسیب دیده

تشخیص پیچ خوردگی مچ پا :

در صورتی که پای شما پیچ خورده باشد، پزشک با انجام معاینه فیزیکی، می تواند مشخص کند کدام رباط ها پاره شده اند. ممکن است لازم باشد تا در طول معاینه، مفصل مچ پا به روش های مختلف توسط پزشک حرکت داده شود تا دامنه حرکتی شما با دقت بررسی شود در صورتیکه پزشک به شکستگی، آسیب جدی به رباط ها یا آسیب به سطح مفصل مچ پا مشکوک باشد، ممکن است درخواست MRI از مچ پا دهد .

اولین اقدامات بعد از پیچ خوردگی

پا :

هنگام مشاهده پیچ خوردگی پا و ورم، اولین قدم استراحت و آرامش برای پاهاست. تلاش کنید فعالیت های خطرناک یا استرس زا را کاهش دهید و به پاها استراحت کافی بدهید.

در قدم بعدی استفاده از یخ در منطقه مورد تأثیر می تواند به کاهش تورم و التهاب کمک کند. بسته یخ را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی ناحیه متورم و آسیب دیده پا قرار دهید و بین هر بار استفاده، حداقل یک ساعت وقفه دهید.





پیچ خوردگی مچ پا

“ویژه بیماران”



منبع: برونر سودارث

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۶/۳۰

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

ID: SH-PE-Pa/۶۴-۰۱-۰۲/۱۰

اگر پیچ خوردگی قوزک خوب نشد، ممکن است مفصل آسیب دیده باشد. اگر پزشک به شما گفت می توانید ورزش کنید، برای محافظت از قوزک پا، بهتر است آن را با باند کشی محکم ببندید. کفش های مچ دار و یا چکمه بپوشید. اگر احساس درد و ناراحتی می کنید، این کفش ها را به زور نپوشید. اگر با انجام روش های بالا مچ پا بهبود نیافت، پزشک، جراحی و تعمیر رباط صدمه دیده را توصیه می کند.

واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن: ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰-داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

درمان:

با یک باند کشی می توانید مچ پایتان را ببندید. اما نباید خیلی محکم ببندید.

به مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت و یا تا زمانی که ورم برطرف شود، از کیسه یخ استفاده کنید. هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار، آن را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر روی محل پیچ خوردگی بگذارید.

ممکن است تا زمانی که بتوانید به خوبی راه بروید، نیاز به عصای زیر بغل داشته باشید.

استامینوفن و داروهای ضد استروئیدی ضدالتهاب، باعث کاهش درد و ورم می شوند.

روزانه به مدت ۲ تا ۳ ساعت، قوزک پا را بالا قرار دهید. اگر بر روی صندلی می نشینید، پاهای خود را با کمک بالش بالا بیاورید. این کار باعث کاهش ورم و کبودی می گردد.

