

پیچ خوردگی مچ پا

پیچ خوردگی پا برای همه افراد اتفاق می افتد. معمولاً این اتفاق زمانی می افتد که پایتان را می چرخانید و لیگامانها، مورد کشش قرار می گیرند (لیگامانها باندهای فیبری هستند که اجزا قوزک پا را بهم متصل نگه می دارد)



کشیدگی مچ پا آسیبی است که معمولاً در سمت لیگامانهای داخلی و خارجی پا وارد شده و یک یا چند رباط در مچ پا را دچار ضایعه می کند

این آسیب وقتی که رباط های مفصل در معرض کشش در جهت نامناسب و یا بیشتر از حد طبیعی قرار گیرند، ایجاد می شود. از هم گسیختن رباط ها ممکن است بسیار جزیی باشد و یا پارگی کامل ایجاد شود.

علائم پیچ خوردگی مچ پا شامل درد، حساسیت و ایجاد درد در لمس، ورم، کبودی (خونمردگی)، ناتوانی در راه رفتن و ایستادن و خشکی مفصل می باشد

کمک های اولیه در آسیب مچ پا

در صورت اطمینان از عدم شکستگی، استراحت، کمپرس با یخ (گذاشتن کیسه یخ) و بالا بردن پا، اولین اقدام در برخورد با آسیب پیچ خوردگی مچ پا است. استفاده از این اقدامات به کاهش التهاب پس از آسیب کمک می کند. به خاطر داشته باشید که هر چه زودتر اقدامات اولیه فوق را انجام دهید، موثرتر خواهند بود.

سرد کردن:

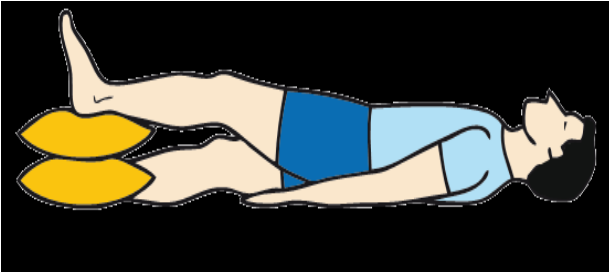
قطعات کوچک یخ یا کیسه یخ را در یک حوله مرطوب بپیچید و برای ۲۰-۱۵ دقیقه در هر ساعت یا هر دو ساعت در زمانی که بیدار هستید روی موضع آسیب دیده قرار دهید.

فشار:

جهت ثابت نگه داشتن مچ از یک بانداژ مناسب به اندازه پا با جهت بستن از سمت انگشتان به سوی مچ پا به صورتی که فشار کم وارد کند و موجب کندی جریان خون نگردد، استفاده نمایید. در زمان خواب بانداژ را باز کنید

بلند کردن موضع:

در زمان استراحت دوبالشی زیر پای خود قرار دهید (پا از سطح قلب بالاتر قرار بگیرد)



از موارد زیر پرهیز کنید:

از گرم کردن قوزک پایتان پرهیزید (گرما جریان خون و تورم را بیشتر می کند). از موضع خود تا زمانی که کاملاً بهبود نیافته در برابر آسیب مجدد محافظت کنید.

ماساژ دادن، جریان خون را در عضو مربوطه زیاد می کند و اگر در مراحل اولیه ماساژ دهید، آسیب را بیشتر می کنید

الکل جریان خون و تورم را زیاد می کند و باعث می شود متوجه بدتر شدن وضعیت آسیب دیدگی خود نشوید.

- بر روی پای آسیب دیده بایستید و در این حالت سعی کنید تعادل خود را به مدت یک دقیقه حفظ کنید.



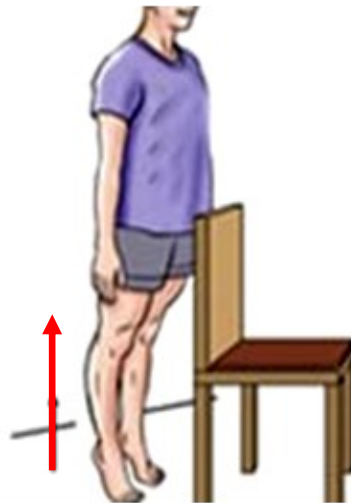
www.rhc.tums.ac.ir

تهیه کننده: نذرا شیرخانلو
کارشناس بهداشت حرفه ای
مرکز قلب و عروق شهید رجایی تهران

- در حالی که نشسته‌اید و زانوها و پاهایتان مستقیم است، حوله‌ای دور پای آسیب دیده قرار داده و از حوله برای کشیدن پا به سمت بدنتان استفاده کنید.



- روی هر دو پا بایستید. بر روی پنجه پاهایتان، با قدرت بدنتان را بالا ببرید و سپس به آرامی پاشنه‌های پاهایتان را پایین بیاورید.



ورزش

اگر ورزش‌هایی که متناسب با میزان تحمل درد توصیه شده‌اند، رعایت گردند، پس از مدتی علائم آسیب در مچ پا بهبود خواهد یافت.

ورزش‌های زیر هر بار ۱۰ مرتبه و سه تا چهار بار در روز تکرار شود.

- در حالی که نشسته‌اید و زانو ها و پاهایتان صاف است، پاهای خود را از ناحیه مچ به بالا و پایین حرکت دهید.

