

پیچ خوردگی مچ پا

یکی از شایع‌ترین آسیب‌هایی که بیشتر افراد در طول زندگی تجربه می‌کنند پیچ خوردگی مچ پا است که باعث آسیب به رباط‌ها، تاندون‌ها و بافت نرم می‌شود.

نشانه‌هایی از درد و حساسیت به لمس، تورم، گاهی کبودی و کوفتگی، محدود شدن دامنه حرکت و عدم تحمل وزن روی مچ پا در زمان آسیب در نواحی مفصل مچ پا دیده می‌شود.

حدود ۸ درصد پیچ خوردگی‌های مچ پا به دلیل انحراف آن به سمت بیرون ایجاد می‌شود.

درمان:

- در مراحل اولیه استراحت نسبی به مفصل بدهید.
- در ۲۴ تا ۷۲ ساعت در جهت کاهش درد و تورم از کمپرس یخ استفاده شود (ماساژ یخ) به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هر ۲ الی ۳ ساعت انجام شود. (کیسه یخ را به طور مستقیم روی مچ پا قرار ندهید آن را در یک پارچه یا حوله قرار دهید).
- پای مبتلا را بالا بیاورید.
- دور تا دور مفصل را با باندکشی حمایت کنید.
- استفاده از قوزک بند و کفش‌های مچ دار توصیه می‌شود.

• در پیچ خوردگی‌های شدیدتر ممکن است آتل یا گچ لازم باشد تا مچ پا را ثابت نگه دارد.

فیزیوتراپی:

- * باعث بهبود دامنه حرکتی مفصل می‌شود.
- * به ترمیم بهتر و سریع‌تر عناصر آسیب دیده مچ کمک می‌کند.
- * به بهبود حس عمقی جهت جلوگیری از تکرار پیچ خوردگی کمک می‌کند.

ورزش‌ها:

(هر ورزشی را سه تا چهار مرتبه در روز و هر ورزش را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید).

۱- در حالی که نشسته اید و زانوها و پاهایتان صاف است پاهای خود را از ناحیه مچ به بالا و پایین حرکت دهید.

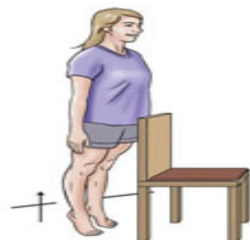


دامنه حرکات فعال مچ پا

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

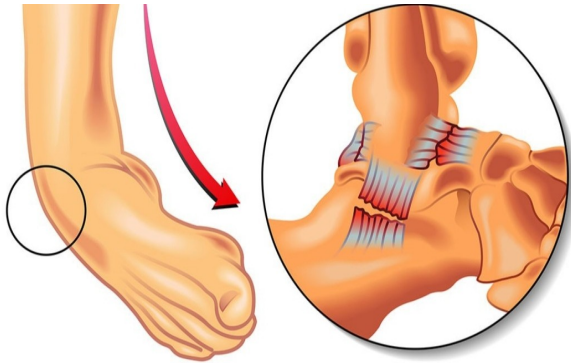


۳- روی هر دو پا بایستید (بر روی پنجه پاهایتان) بدنتان را بالا ببرید و سپس به آرامی پاشنه‌های پاهایتان را پایین بیاورید.



۴- به فاصله یک دست از دیوار فاصله بگیرید. پای آسیب دیده رانست به پای سالم عقب تر قرار دهید. سپس در حالی که کف دست‌ها رو به روی دیوار قرار داده‌اید به آرامی بدن را به دیوار نزدیک کنید که در ناحیه ساق پا کشش احساس شود. در این وضعیت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه بمانید سپس به موقعیت اول برگردید.

پیچ خوردگی مچ پا



۶- حرکت بدون تحمل وزن، چرخش به سمت بیرون: در حالی که تنها مچ پایتان را حرکت می دهید و انگشتان پایتان را به سمت بالا نگه داشته‌اید، پایتان را به سمت بیرون بچرخانید و از ساق پای دیگرتان دور کنید. (۱۰ ثانیه نگه دارید و بعد پاهایتان را به حالت عادی بازگردانید).

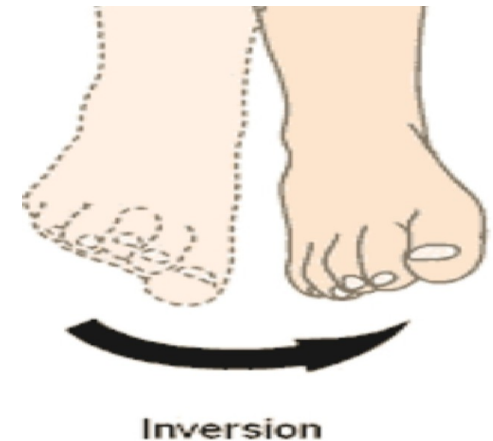


۵- حرکت بدون تحمل وزن، چرخش به سمت داخل: در حالی که تنها مچ پایتان را حرکت می دهید و انگشتان پایتان را به سمت بالا نگه داشته‌اید پایتان را به سمت داخل بچرخانید. به طوری که کف پایتان به سمت ساق پای دیگرتان قرار گیرد. (۱۰ ثانیه نگه دارید و بعد پاهایتان را به حالت عادی بازگردانید).



توضیحات گفته شده راجع به بیماری و تمرین های فیزیوتراپی مختص هر مشکل، در این قسمت به صورت کلی گفته شده و قطعاً برای تمرینات تخصصی تر و مرتبط با هر بیماری باید در کلینیک فیزیوتراپی و زیر نظر فیزیوتراپیست یا توسط خود فیزیوتراپیست انجام شود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما



آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تأیید کننده: خانم سمیراهمتی (فیزیوتراپیست)

منبع: کتاب فیزیوتراپی در ضایعات شایع اسکلتی عضلانی
مرضیه یاسین و دکتر امیراحمدی

• کیسنر-چاپ ششم

بازنگری مهرماه ۱۴۰۳

مهرماه ۱۴۰۱

ویراستار: مینا روشنی پور، کارشناس آموزش و پژوهش