

علامه پيچ خوردگي مچ پا :

- قرمزي مچ پا
- درد
- حساسيت به لمس
- ورم به همراه كبودي
- درد هنگام حركت كردن
- شنيدن يا احساس كردن پاره شدن رباط
- عدم تحمل وزن روي پا

تشخيص پيچ خوردگي مچ پا :

- شرح حال
- سابقه آسيب در همان ناحيه
- معاینات فیزیکی
- رادیوگرافی

درمان پيچ خوردگي :

پيچ خوردگي خفيف :

- حفاظت كلي از پا
 - استراحت
 - كمپرس يخ
 - مچ بند طبي
 - بالاتر قرار دادن مچ پا
- در پيچ خوردگي هاي شديدتر
- استفاده از آتل يا گچ

بر حسب شدت آسيب رباط ها ، رگ به رگ شدن مچ پا به سه درجه تفسييم مي شود ::

درجه ۱- كشيده شدن خفيف رباط

مچ پا ورم مي كند ،درد كمی دارد ،مفصل كار مي كند

درجه ۲- پاره شدن نسبي رباط

مفصل نسبتا نامتعادل است درد متوسط تا شديد دارد

تحمل وزن بدن بسيار دردناك است

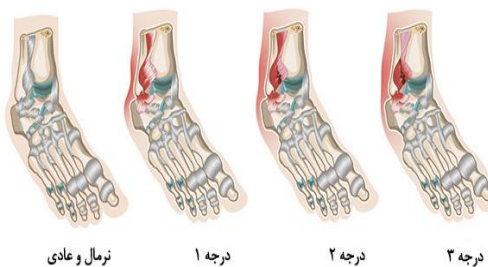
ورم و سفتي در مفصل ايجاد مي شود

درجه ۳- پارگي كامل رباط

حركت بدن محدود شده و مفصل كاملا تعادل و ثبات خود را از دست داده است . عملكرد از بين مي رود .

از ابتدا درد شديد است و پا بسيار ورم مي كند

درجات مختلف پيچ خوردگي مچ پا



پيچ خوردگي يا رگ به رگ شدن مچ پا يكي از آسيب هاي شايع اندام تحتاني است كه براي هر فردي ، پير و جوان ، ورزشكار و غيرورزشكار، ممكن است ايجاد شود . ضايعه عمده در پيچ خوردگي مچ پا ، آسيب رباط هاي اطراف مفصل مچ پا است . اين رباط ها در قسمت داخلي و خارجي مچ پا قرار دارند و مفصل را محكم سرجاي خود نگه مي دارند .



ليگامنت ها يا رباط ها ، بافت هاي محكم و قابل انعطافي هستند كه موقع حركت مفصل ، در جهات خاصي كش مي آيند و با برگشت وضعيت مفصل به حالت اوليه قبلي خود برميگردند . وقتي كه استخوان دو طرف مفصل در جهاتي بيش از حد جابجا مي شود ، رباط ها تحمل نيروهاي وارده را نداشته و پاره مي شوند . حدود ۸۰ درصد پيچ خوردگي هاي مچ پا به دليل انحراف آن به سمت بيرون مي شود .



بیمارستان برکت امام خمینی

پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن پا



تهیه و تنظیم: فاطمه صفری

کارشناس پرستاری

منبع: برونر سودارث ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

کارگروه آموزش به بیمار

نکات زیر را رعایت کنید :

اگر احساس درد - بانداز مچ پا نباید خیلی سفت یا شل باشد ،بانداز کشی ورم را کنترل می کند و بافت آسیب دیده را حمایت می کند .

در ۴۸ ساعت اول بر روی پا کیسه یخ بگذارید البته به صورت متناوب (هر ۱ الی دو ساعت یکبار ،کیسه یخ را به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه بر روی محل پیچ خوردگی بگذارید .تا ورم آن کاهش یابد .کیسه یخ را به طور مستقیم روی مچ پا قرار ندهید و در یک حوله یا پارچه بپیچید .

بعد از ۷۲ ساعت میتوان از کمپرس گرم برای کاهش گرفتگی عضلات استفاده کرد .

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

- برای کاهش درد و تورم از داروهای تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید .درد غیرطبیعی و افزاینده را اطلاع دهید .

- بالا نگهداشتن عضو باعث کاهش تورم و ادم عضو آسیب دیده می شود .

- از انجام ورزش های شدید خودداری شود .

- وضعیت اندام گچ گرفته یا بانداز شده را مرتباً از نظر حس و حرکت و و جریان خون کنترل کنید و در صورت نبود هر کدام بلافاصله اطلاع دهید .

- کفش های مچ دار و یا چکمه بپوشید و ناراحتی می کنید این کفش ها را بزور نپوشید.

به طور کلی سه مرحله برای درمان وجود دارد :

مرحله اول : استراحت ،کاهش تورم ،حفاظت از مچ پا (این مرحله یک هفته طول می کشد)

مرحله دوم : یک تا دو هفته طول می کشد و شامل بازیابی محدوده حرکتی ،انعطاف پذیری ، و تقویت مفصل می باشد

مرحله سوم : به فرد اجازه می دهد که با انجام درمان فیزیوتراپی جهت پیچ خوردگی مچ پا و در ابتدا با انجام حرکات سبک تر ،به تدریج به فعالیت های عادی روزانه اش برگردد . بسته به شدت پیچ خوردگی و اگر ، روش های غیر جراحی موثر نباشد جراحی انجام خواهد شد .

، مرحله سوم ممکن است هفته ها و یا ماهها طول بکشد .

به طور کلی درمان پیچ خوردگی بندرت توسط جراحی صورت می گیرد عمل جراحی گاهی اوقات در صورت آسیب شدید به رباط ها یا زمانی که روش های غیر جراحی موثر واقع نشود انجام خواهد شد .

در صورت لزوم از جراحی ترمیمی جهت ترمیم رباط ها استفاده می شود این ترمیم معمولاً با بخیه زدن انجام می شود . در پیچ خوردگی های درجه سه بعد از ترمیم از گچگیری برای بی حرکت سازی استفاده می شود .لازم است مفصل ۳ تا ۶ هفته بی حرکت بماند

فیزیوتراپی برای تقویت عضلات پا و بازیابی تعادل و افزایش محدوده حرکتی مفصل مورد نیاز خواهد بود .