

پیچ خوردگی مفصل مچ



تهیه کننده: واحد فیزیوتراپی

تأیید کننده: دکتر خلیل علی زاده-متخصص ارتوپدی

تاریخ تدوین: 95/3/21

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 02

کد: ATH-PSY/ED-131

منبع:

Management of Common

Musculoskeletal Disorders

پیچ خوردگی مفصل مچ پا از شایعترین آسیب های اندام تحتانی است. پیچ خوردگی مچ پا آسیبی است که زمانی رخ می دهد که مچ پا به شکلی ناصحیح بچرخد، بیچد یا بغلند. این ضایعه معمولاً در حین ورزش اتفاق می افتد گرچه گاهی در حین راه رفتن با کفش پاشنه بلند و یا با عبور از روی زمین های ناهموار نیز رخ می دهد. این وضعیت باعث پارگی رباط می شود، رباط ها همان نوارهای بافتی سفتی هستند که به پایداری مچ پا کمک می کنند که در کنار هم بمانند.

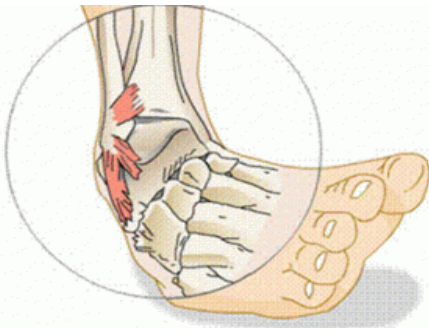
رباط ها به پایداری مفاصل کمک کرده و مانع از حرکت بیش از اندازه آن ها می شوند. پیچ خوردگی مچ پا زمانی رخ می دهد که نیرویی بیش از دامنه حرکت طبیعی رباط ها به آن ها وارد شود. در اکثر پیچ خوردگی های مچ پا، آسیب به رباط های طرف بیرونی مچ پا وارد می شود. نحوه درمان پیچ خوردگی و درد مچ پا به شدت آسیب بستگی دارد. اگر چه داروهای مسکن می توانند در مراحل اولیه مفید باشند، اما برای تکمیل درمان و بهبودی کامل پارگی تاندون مچ پا استفاده از فیزیوتراپی ضروری است. پیچ خوردگی های مچ پا سه درجه دارند، که بر مبنای میزان آسیب وارده به رباط ها تعیین می شوند، این درجات عبارتند از:

درجه 1: این نوع پیچ خوردن پا خفیف بوده و تنها باعث می شود رباط ها کمی کشیده شوند. فرد دچار شده به پیچ خوردگی درجه 1 قدری احساس درد داشته و ممکن است کمی هم تورم داشته باشد.

درجه 2: در اینجا شدت پیچ خوردگی مچ پا متوسط بوده و بخشی از رباط ها پاره می شود، که باعث می شود بیمار احساس کند مفصل مچ پایش شل شده است. مچ پا دردناک شده و تورم و التهاب تاندون مچ پا تا مدتی باقی می ماند. قرار دادن وزن بدن بر روی مچ پای آسیب دیده دشوار خواهد بود.

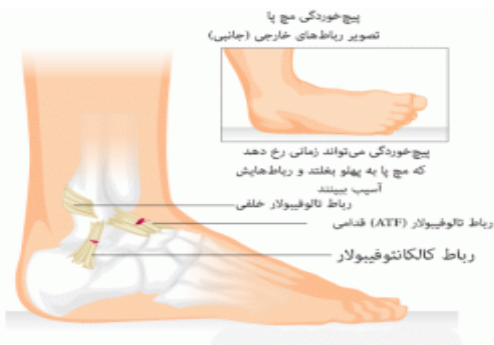
درجه 3: این شدیدترین نوع پیچ خوردگی است که در آن یک رباط مچ پا به طور کامل پاره می شود. مفصل مچ پا بسیار دردناک شده و به شدت ورم می کند.

فرد احساس می کند که مچ پایش شل و ناپایدار شده و گاهی اوقات در اوایل آسیب دیدگی نمی تواند هیچ مقداری از وزن بدنش را بر روی مچ پای آسیب دیده قرار دهد.



علل آسیب

اکثر پیچ خوردگی های مچ پا زمانی رخ می دهند که افراد سریع تر یا بیشتر از حد طبیعی چرخیده یا رو مچ پای خود فشار می آورند. در مواردی نیز مچ پا به سمت داخل می غلند که این باعث می شود رباط های متصل کننده مچ به استخوان های ساق پا آسیب ببینند و درد مچ پا را باعث می شوند. برای آسیب دیدگی مچ پا، لزوماً نیازی نیست که در حال انجام بازی سخت و خشن باشید، زیرا پیچ خوردگی مچ پا می تواند تنها با برداشتن یک قدم به شکلی نامناسب یا به هم خوردن تعادل روی پله ها نیز اتفاق بیافتد. شایع ترین نوع پیچ خوردگی مچ پا، پیچ خوردگی به طرف داخل یا آسیب رباط خارجی نام دارد. در این نوع پیچ خوردگی، مچ پا طوری می چرخد که کف پا رو به داخل قرار می گیرد، و باعث می شود که رباط های طرف بیرونی مچ پا دچار کشیدگی تا پارگی کامل شوند. به نوعی از پیچ خوردگی که در آن مچ پا به طرف مخالف می چرخد، یعنی طوری که کف پا رو به بیرون



قرار می گیرد، پیچ خوردگی رباط داخلی گفته می شود. در این وضعیت رباط های قرار گرفته در طرف داخلی مچ پای فرد آسیب می بینند. پیچ خوردگی های رباط داخلی نسبتاً به ندرت رخ می دهند.

اگر مچ یک پایتان مکرراً دچار پیچ خوردگی می شود یا اینکه درد مچ پایتان بیش از 4 تا 6 هفته طول بکشد، امکان دارد به عارضه پیچ خوردگی مزمن دچار شده باشید. این نوع پیچ خوردگی دائمی با انجام فعالیت هایی که نیازمند پیچاندن یا چرخاندن مچ پا هستند، مانند دویدن و ورزش کردن، بدتر شده و شدت می یابد.

درمان

درد و تورم معمولاً 2-3 روز طول میکشد

زمان بهبودی معمولاً 3-6 هفته است و تنها کاری که در این مدت باید انجام داد حمایت از مچ پا است.

1. کنترل تورم: با استراحت، یخ گذاری، بانداز فشاری و بالا نگه داشتن عضو صورت می گیرد.

2. استفاده از آتل: برای محافظت از مفصل و پیشگیری از حرکات تشدید کننده آسیب

3. درمان دارویی: هدف کاهش درد و التهاب است که عمدتاً با استفاده از داروهای ضد التهابی انجام می شود صورت می گیرد.

4. فیزیوتراپی: هدف از فیزیوتراپی برگرداندن فرد به نقش هایی است که پیش از آسیب دیدگی در خانه، محل کار و اجتماع به عهده داشته است. بدون انجام فیزیوتراپی مناسب امکان بروز مشکلاتی (مانند کاهش دامنه حرکت، درد و تورم مزمن، و ناپایداری مفصل) وجود دارد که می توانند توانایی فرد را برای انجام فعالیت های عادی به شدت کاهش دهند.

فیزیوتراپی می تواند با استفاده از برخی مدالیته های خاص درد و تورم را کم کرده و سپس با ارائه تمرینات درمانی به بازبانی دامنه حرکت، قدرت، انعطاف پذیری و تعادل مچ پا کمک کند. می توان با استفاده از تمرینات پایداری و تعادل مجدداً به عضلات مچ پا آموزش داد که در کنار یکدیگر از مفصل مچ پا حمایت کنند. این تمرینات می توانند شامل درجات مختلفی از چالش های تعادلی، مانند ایستادن روی یک پا، باشند.

تمرینات دامنه حرکتی: تورم و درد می توانند باعث محدودیت دامنه حرکتی مچ پا شوند. تمرینات تقویت عضله فیزیوتراپیست، بر مبنای شدت آسیب دیدگی و مرحله ای از بهبودی که در آن قرار دارید تعیین می کند که کدام تمرینات تقویت عضله برایتان مناسب هستند.

آموزش آگاهی بدنی و تعادل: این تمرینات تخصصی به عضلاتان کمک می کنند تا یاد بگیرید به تغییرات صورت گرفته در محیط، مانند سطوح ناهموار یا ناپایدار، پاسخ بدهید. هنگامی که توانستید بدون هیچ دردی تمامی وزن تان را روی مچ پایتان قرار دهید، فیزیوتراپیست این تمرینات را برای کمک به شما جهت برگشتن به فعالیت های عادی تان تجویز می کند.

آموزش های عملکردی: وقتی توانستید بدون درد و آزادانه راه بروید، فیزیوتراپیست با اضافه کردن فعالیت هایی که پیش از آسیب دیدگی انجام می دادید برنامه درمانی تان را یک مرحله جلو می برد و برنامه های ورزشی متناسب با شغل یا رشته ورزشی تان و همچنین توانایی هایی که مچ پایتان می بایست برای انجام آن ها داشته باشد، طراحی می شوند.

5. سایر درمانها: در صورت عدم بهبودی از طریق درمان های معمول، از تزریقات داخل مفصلی و... می توان بهره برد.

6. مداخله جراحی: برای پیچ خوردگی های سطح بالا و ناپایداری مزمن مچ در نظر گرفته می شود و فقط در مواردی که بعد از ماهها توانبخشی، ناپایداری مچ پا باقی می ماند انجام می شود. توسط عمل جراحی لیگامان های پاره شده بازسازی میشوند.

