

پیچ خوردگی مفصل مچ Ankle Sprain

پیچ خوردگی مفصل مچ پا از شایعترین آسیب های اندام تحتانی است. این ضایعه معمولاً در حین ورزش اتفاق میافتد گرچه گاهی در حین راه رفتن با کفش پاشنه بلند و یا با عبور از روی زمین های ناهموار نیز رخ می دهد. ضایعه عمده در پیچ خوردگی مچ پا آسیب لیگامان های اطراف مفصل مچ پا است. این لیگامان ها در دو طرف مفصل قرار داشته و مفصل را محکم و سر جای خود نگه میدارند. لیگامان های مچ پا اجازه میدهند تا استخوان های دو طرف مفصل فقط در جهت های خاصی حرکت کنند و مانع از حرکت و جابجایی استخوان ها در جهات دیگر می شود.

لیگامان ها یا رباط ها بافت های محکم ولی قابل انعطافی هستند که در موقع حرکت مفصل در جهات خاصی کش می آیند و با برگشت وضعیت مفصل به حالت اولیه دوباره به طول اول خود برمیگردند. وقتی که استخوان های دو طرف مفصل در جهاتی که اجازه حرکت ندارند بیش از حد جابجا شوند ممکن است لیگامان ها تحمل نیروهای وارده را نداشته و پاره شوند. مکانیسم اصلی پیچ خوردن مچ پا هم همین است.

آسیب رباط خارجی مچ پا بر اثر انحراف شدید مچ پا به سمت داخل بوجود میآید. این آسیب ۸۰٪ شایع تر از آسیب رباط داخلی مچ پا است که بر اثر منحرف شدن و چرخش پا به سمت خارج ایجاد می شود.

برحسب شدت آسیب لیگامانها، پیچ خوردگی مچ پا را به ۳ درجه تقسیم می کنند:

- ◀ کشیده شدن خفیف لیگامان
- ◀ پاره شدن نسبی فیبر های لیگامان
- ◀ پارگی کامل لیگامان



تشخیص پیچ خوردگی مچ پا

علائم پیچ خوردگی مچ پا شامل درد و تورم در مچ پا است. ممکن است کبودی و خونمردگی هم در این ناحیه دیده شود. حرکت دادن مچ پا بخصوص حرکات چرخشی مچ، چه به توسط خود بیمار و چه به توسط پزشک دردناک است.

علائم بر حسب میزان آسیب

درجه ۱:

- ◀ ورم
- ◀ درد خفیف
- ◀ اختلال جزئی در کارایی (Function) و عملکرد مفصل
- ◀ درد در حین تحمل وزن

درجه ۲:

- ◀ ورم
- ◀ درد متوسط تا شدید ماندگار
- ◀ بی ثباتی متوسط در مچ پا
- ◀ درد شدید در حین تحمل وزن
- ◀ سختی حرکت در مفصل

درجه ۳:

- ◀ ورم شدید
- ◀ درد شدید ناگهانی و گذرا
- ◀ بی ثباتی کامل مفصل
- ◀ اختلال شدید کارایی و عملکرد مفصل
- ◀ سختی حرکت در مفصل

چون این علائم ممکن است به علت شکستگی مچ پا هم بوجود آید پزشک معالج از مچ پای بیمار رادیوگرافی ساده به عمل آورده و از این که شکستگی در ناحیه وجود ندارد مطمئن می شود. پارگی های شدید لیگامان های مچ پا ممکن است همراه با آسیب غضروف مفصلی باشد به همین علت گاهی اوقات برای بررسی بیشتر سطح مفصلی از ام آر آی استفاده می شود.

درمان

درد و تورم معمولاً ۳-۲ روز طول می کشد.

زمان بهبودی معمولاً ۶-۴ هفته است و تنها کاری که در این مدت باید انجام داد حمایت از مچ پا است. حتی پارگی های کامل لیگامان هم معمولاً با مدتی حمایت از مچ پا بهبود می یابند.

پیچ خوردگی مفصل مچ



◀ تهیه کنندگان

بهاره یوسفی: کارشناس فیزیوتراپی

احسان افضل آقایی: کارشناس ارشد فیزیوتراپی

◀ زیر نظر

دکتر خلیل علی زاده: متخصص ارتوپدی

با انجام نرمش های لازم انعطاف را به مفصل و قدرت را به عضلات اندام تحتانی خود برگردانید و مهمتر از اینها حس تعادل و بالانس Proprioception را که عموماً بعد از پیچ خوردگی مچ پا مختل میشود بهبود دهید. این اقدامات باید با راهنمایی فیزیوتراپیست وزیر نظر او انجام شوند. در این موارد گاهی اوقات استفاده از کفی خاصی در زیر کفش که قسمت خارجی پاشنه را چند میلیمتر بالاتر بیاورد Lateral heel wedge می تواند مشکلات بیمار را کمتر کند.

فاکتورها که می تواند سبب پیچ خوردگی مجدد مچ پا شود:

- ◀ عدم اجرای صحیح درمان های توانبخشی.
- ◀ حس عمقی ضعیف: حس عمقی توانایی تشخیص موقعیت فضایی مفصل را به شما می دهد. در صورت فقدان این حس عضلات قادر به جلوگیری از پیچ خوردگی نمی باشند.
- ◀ عضلات ضعیف: عضلات توانایی جلوگیری از پیچ خوردگی را ندارند.

www.atiehhospital.ir

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه
آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

۱. کنترل تورم

با استراحت، یخ گذاری، بانداژ فشاری و بالا نگه داشتن عضو صورت می گیرد.

۲. استفاده از آتل

برای محافظت از مفصل.

۳. درمان دارویی

هدف کاهش درد و التهاب است که عمدتاً با استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی صورت می گیرد .

۴. فیزیوتراپی

برای بدست آوردن مجدد قدرت عضلات مچ پا و بهبود حس های عمقی و دامنه حرکات طبیعی مفصل و بازگشت بیمار به سطح عملکرد قبلی و نیز پیشگیری از بروز آسیب مجدد صورت می گیرد.

۵. سایر درمانها

در صورت عدم بهبودی از طریق درمان های معمول، از تزریقات داخل مفصلی ... می توان بهره برد.

۶. مداخله جراحی

برای پیچ خوردگی های سطح بالا و ناپایداری مزمن مچ در نظر گرفته می شود که بندرت نیاز 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 می شوند.

پیش آگهی

در صورتی که لیگامان ها به خوبی بهبود نیابند ممکن است پیچ خوردگی بعدها مکرراً تکرار شود. اگر درد بیش از شش هفته باقی بماند و مچ پا همچنان ناپایدار باشد وضعیت مزمن شده است. در این صورت باید تا مدتی مچ پای خود را از اعمال فشارهای نابجا محافظت کرده و