



رگ به رگ شدگی ها و پیچ خوردگی ها



تهیه شده در بخش حوادث بیمارستان آتیه

ساختارهای نرم اطراف استخوان‌ها و مفاصل (رباطها، عضلات و تاندون‌ها) ممکن است به طرق مختلف دچار آسیب شوند.

آسیب‌های این بافت‌های نرم را معمولاً «پیچ‌خوردگی و رگ به رگ شدگی» می‌نامند. این آسیب‌ها وقتی رخ می‌دهند که در اثر حرکات ناگهانی یا شدید، این بافت‌ها بیش از حد کشیده شود و دچار پارگی ناکامل یا کامل شوند. به‌همین دلیل، پیچ‌خوردگی‌ها و رگ به رگ شدگی‌ها، اغلب با فعالیت‌های ورزشی همراه هستند.

◆ علایم و نشانه‌های پیچ‌خوردگی

- ۱) حساسیت به فشار (تندرنس) به صورت یک نقطه بالای رباط آسیب دیده
- ۲) درد شدید، به طوری که مانع از حرکت روی عضو آسیب دیده شود.
- ۳) بی‌ثباتی مفصل که به صورت افزایش دامنه حرکات مفصلی بروز می‌کند، ممکن است با تورم و گرفتن وضعیت ضد درد مخفی شود.
- ۴) تورم و خونمردگی و گرم شدن سطح مفصل به علت پارگی مویرگ‌ها و رباطها.

◆ عوامل زمینه ساز

عدم تحرک: عدم تحرک به مقدار کافی سبب کاهش قدرت عضلات شده و میزان تحمل آنها را در شرایط مختلف کاهش می‌دهد و لذا احتمال بروز آسیب در آنها بیشتر خواهد شد.

خستگی: عضلات خسته، قدرت کمتری جهت حمایت مفاصل خواهند داشت. در هنگام خستگی عضلات احتمال آن که در طی فعالیت‌های شدید و در حرکات ناگهانی، عضله بیشتر کش بیاید یا این که بعضی مفاصل بیشتر کشیده شوند، افزایش می‌یابد.

کشش و گرم کردن نامناسب، انجام نرمش‌های مناسب و گرم کردن قبل از فعالیت‌های ورزشی موجب می‌شود که عضلات شل‌تر شده و محدوده حرکتی مفاصل بیشتر شود. در نتیجه عضلات شل‌تر بوده و کمتر مستعد آسیب و پارگی در طی فعالیت‌ها می‌باشند.

چاقی، ضربه، ورزش بیش از حد، گرفتن وضعیت‌های نامناسب، کفش‌های نامناسب و پاشنه بلند،

فعالیت‌های پرخطر مثل اسکیت سواری و ورزش‌هایی که احتمال برخورد بیشتری دارند، اسکیت روی یخ، کوهنوردی، اسکی و صخره‌نوردی

◆ در این شرایط به پزشک مراجعه نمایید:

- وقتی دچار پیچ‌خوردگی مفصل شده باشید به طوری که مفصل نتواند وزن را تحمل کرده، یا به طور طبیعی حرکت کند.
- وقتی درد غیرقابل تحمل شود.
- وقتی علی‌رغم درمان، تورم یا کبودی افزایش یابد.

◆ مراقبت از خود

به‌منظور مراقبت از خود در برابر کشیدگی‌ها یا پیچ‌خوردگی‌ها از قانون پنج کلمه‌ای محافظت، استراحت، استفاده از فشار در موضع، یخ و بالا نگهداشتن محل آسیب، استفاده کنید.

۱. محافظت: به منظور جلوگیری از بروز صدمات بیشتر، محل آسیب را تا مراجعه به پزشک بی حرکت کنید. سپس طبق نظر پزشک می توان از پوششهای ارتجاعی، گچ یا آتل استفاده کنید و از عصا برای حرکت استفاده نمائید.

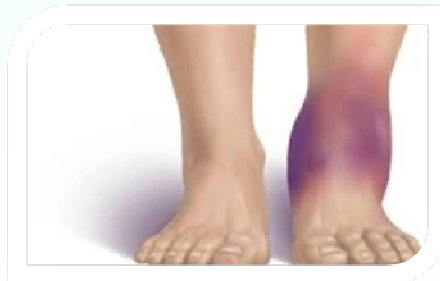
۲. استراحت: از فعالیت هایی که منجر به ایجاد درد، تورم یا ناراحتی در محل آسیب دیده می شوند دوری کنید. ولی به طور کامل بی تحرک نباشید. به عنوان مثال در موارد پیچ خوردگی مچ پا، می توان سایر عضلات را به حرکت واداشت تا دچار اختلال حرکتی نشوند.

۳. استفاده از یخ: تا زمان رسیدن به بیمارستان محل آسیب را با یخ سرد کنید. می توانید هر دو تا سه ساعت به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از کمپرس یخ استفاده نمایید و این کار را به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت ادامه دهید. سرما، منجر به کاهش درد، تورم و التهاب در عضلات مفاصل و بافت همبند آسیب دیده می شود. به علاوه در صورت وجود خونریزی، شدت آنرا کم می کند. اگر محل آسیب رنگ پریده شد، کمپرس یخ را قطع کنید. در صورت وجود بیماری هایی نظیر اختلالات عروقی، دیابت یا کاهش حس، در مورد استفاده از یخ با پزشک خود مشورت کنید.

۴. ایجاد فشار در موضع: این عمل را به منظور کاهش تورم استفاده کنید. هرگز بانداژ را سفت ننیدید چراکه ممکن است منجر به بروز اختلال در گردش خون شود. در صورت افزایش شدت درد، یا بی حسی یا افزایش تورم در پائین محل بانداژ، آنرا شل کنید.

۵. بالا نگهداشتن محل آسیب: به منظور کاهش تورم می توان محل آسیب را بخصوص در حالت دراز کشیدن بالاتر از سطح قلب قرار دهید. نیروی جاذبه زمین با جلوگیری از تجمع مایع در محل آسیب به کاهش تورم کمک می کند. به علاوه می توان از داروهای نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز طبق نظر پزشک استفاده نمود. در صورت تمایل به استفاده از گرما در موضع باید تا کاهش تورم منتظر ماند.

بعد از گذشت ۲ هفته به آرامی شروع به حرکت مفصل آسیب دیده کنید. در صورت تمایل به راه رفتن بر روی مفصل آسیب دیده باید به تدریج و آرام آرام این کار را انجام داد تا مفصل بهبود یافته و بتوان بر روی آن راه رفت. معمولاً موارد خفیف تا متوسط پیچ خوردگیها در عرض ۲ تا ۴ هفته بهبودی حاصل می شود و در صورت ادامه درد یا تورم یا عدم بهبودی به پزشک مراجعه نمائید.





طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

تلفن: ۸۲۷۲۲۰۹۶ - ۸۲۷۲۲۰۹۸

فاکس: ۸۸۳۶۷۲۵۱

www.atiehhospital.ir