



شرح روش:

- تاندون بافت حاوی فیبر می باشد که در بدن انسان ماهیچه ها را به استخوان متصل می کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون ها به دلایل گوناگون پاره می شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش های درمانی قابل درمان خواهد بود. تاندون آشیل در قسمت پشت پا درست بالای پاشنه پا قرار دارد که عضلات ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می کند. این تاندون به شما کمک می کند که بتوانید روی نوک انگشتان پای خود بایستید.

علائم:

- احساس یا شنیدن صدای پاره شدن تاندون
- درد شدید
- ایجاد کبود شدگی به سرعت
- ضعف
- عدم توانایی استفاده از دست یا پای آسیب دیده
- عدم تحمل وزن
- تغییر شکل دادن ناحیه مسدوم

علل شایع:

- علل کلی پارگی تاندون
- وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون

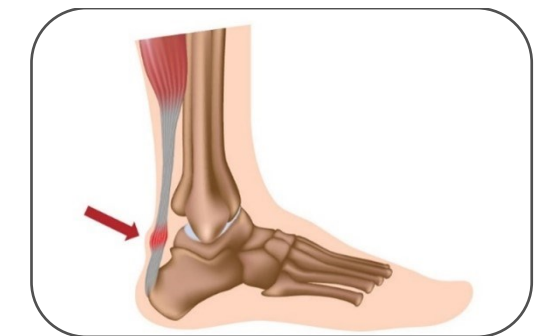
- میانسالی:** با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می کند. نرسیدن خون کافی به تاندون ها منجر به ضعف آن ها می شود. تزریق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می باشد.

- هنگامی که ماهیچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، ماهیچه دچار کشیدگی می شود.

- برخی داروهای خاص: آنتی بیوتیک کینولون، از جمله سیپروفلوکساسین و لووفلوکساسین

علل پارگی تاندون آشیل:

- وارد شدن فشار مستقیم به این ناحیه.
- افزایش سن و در نتیجه آن کاهش جریان خون به تاندون و ضعیف شدن آن.
- فعالیت شدید بدنی برای افرادی که بدون گرم کردن و آماده کردن بدن حرکات ورزشی انجام می دهند.
- داشتن گروه خونی A⁺ (o)
- سقوط از بلندی با کف پا: در این حالت کف پا به ناگهان و با شدت به بالا و عقب حرکت می کند و منجر به کشش یا پارگی تاندون آشیل می شود.
- در اثر بریدگی عمیق با یک جسم تیز در پشت مچ پا



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

جراحات تاندون آشیل

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



عوارض احتمالی:

- عفونت، کاهش حس پوست در محل عمل و احتمال پارگی مجدد تاندون
- این احتمال وجود دارد که تاندون بطور کامل ترمیم نشده و نیاز به عمل جراحی یا جراحی مجدد وجود داشته باشد.

تشخیص:

- تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق صورت می گیرد سپس در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می شود.
- یک روش برای تشخیص این پارگی، تست فشار یا تست تامسون است. در این روش بیمار به شکم خوابیده و زانوی طرف مبتلا را خم می کند. سپس پزشک عضلات پشت ساق را فشار می دهد و سپس بررسی می کند که آیا با فشار این عضلات مچ پای بیمار به سمت کف پا خم می شود یا خیر. اگر مچ پا خم نشد می تواند علامتی برای پارگی تاندون باشد.

- روش دیگری که ممکن است پزشک انجام دهد تست سوزن است. پزشک یک سوزن را از راه پوست به داخل تاندون آشیل بالاتر از جایی که حدس می زند پاره شده باشد فرو کرده و سپس مچ پای بیمار را بالا و پایین می کند. در صورت سلامت تاندون، انتهای بیرونی سوزن به بالا و پایین می رود ولی در صورت پاره بودن تاندون آشیل با حرکت دادن مچ پا سوزن به بالا و پایین نمی رود.

رژیم غذایی:

- از مواد غذایی غنی از آنزیم های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه های تازه استفاده کنید. مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی. / غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.

مراقبت:

- در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید. یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید. با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود. عضو آسیب دیده را بالا تر از سطح قلب خود نگه دارید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت شنیدن یا حس کردن صدای پارگی، در صورت بروز درد شدید، در صورت بروز کبودی شدید در مدت زمان بسیار کم پس از وقوع حادثه، در صورت ایجاد تغییر شکل ظاهری در عضو آسیب دیده، در صورتی که قادر به استفاده از عضو آسیب دیده نباشید و در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده به پزشک مراجعه کنید.



- روش دیگر تست فشار است. در این روش بیمار به شکم خوابیده و پزشک دستگاهی را که با آن فشار خون بیماران را می گیرند به دور ساق بیمار بسته و آن را تا نیمه از هوا پر می کند. در صورت سلامت تاندون، با حرکت دادن مچ پا به بالا و پایین باید مقدار فشاری را که دستگاه نشان می دهد کم و زیاد شود و در صورت پاره بودن تاندون این فشار با حرکت مچ پا تغییر نمی کند.

- سونوگرافی

- ام.آر.آی

درمان

درمان غیر جراحی:

- در این روش مچ پای بیمار به مدت 8 هفته با یک گچ یا اسپلینت بی حرکت می شود تا پارگی خودبخود جوش بخورد. / در این موارد معمولاً در چند هفته اول مچ پا طوری در اسپلینت یا گچ گذاشته می شود که کف پا به طرف پایین باشد. / در این روش معمولاً در چند هفته اول بیمار باید با دو عصای زیر بغل راه رفته و پایش را زمین نگذارد.

درمان جراحی:

- درمان جراحی اکثراً برای افراد بسیار فعال توصیه می شود. در این روش تاندون آشیل با استفاده از عمل جراحی ترمیم می شود. برای ترمیم آشیل ممکن است از پیوند تاندونی هم استفاده شود. بعد از جراحی مچ پا برای حدود 5-7 هفته با اسپلینت و گچ بی حرکت می شود. معمولاً در چند هفته اول مچ پا طوری در گچ گذاشته می شود که کف پا به طرف پایین باشد.