

رگ به رگ شدن یعنی رباط قوزی پا، کشیده و یا پاره شده است.

اگر مچ پایتان خیلی زیاد پیچ می خورد، نباید بی توجه از کنار آن بگذرید.

بسیاری از کسانی که پایشان دائماً پیچ می خورد، در دراز مدت دچار درد مفاصل می گردند. درمان زود هنگام رگ به رگ شدن می تواند از مشکلات مچ پا جلوگیری کند.

اعمال تاندون ها و رابط ها در مچ پا، تاندون ها، عضلات را به استخوان ها متصل می کنند. چندین عضله، حرکت مچ پا را کنترل می کنند. هر کدام از این عضلات دارای یک تاندون می باشند که به یک و یا چند استخوان پا متصل است. هنگامی که مفاصل بیش از حد تحت فشار قرار گیرند، تاندون ها کشیده و یا پاره می شوند. التهاب مزمن تاندون را تاندونیت می نامند.

برای بهبود پیچ خوردگی مچ پا، آن را با یک باند کشی ببندید. اما نباید خیلی محکم بکشید.

- رباط ها (لیگامان) انتهای استخوان ها را به هم متصل می کنند. رگ به رگ شدن، مربوط به رباط ها می باشد. فشار وارده بر رباط ها نیز باعث کشیدگی و یا پارگی آنها می شود.

علل رگ به رگ شدن



بیشتر رگ به رگ شدن مچ پا در اثر انجام حرکات سریع، افتادن در یک گودال، بالا و پایین رفتن از پله و یا کارهای ساده مانند بیرون آمدن از رختخواب و یک اتفاق ورزشی رخ می دهد. غالباً موقع رگ به رگ شدن، مچ پا به سمت بیرون می چرخد. هنگامی که رباط های خارج مچ پا، کشیده و یا پاره می شوند، این مشکل بوجود می آید.

انواع رگ به رگ شدن

- رگ به رگ شدن پا می تواند خفیف تا شدید باشد و این بستگی به تعداد رباط های درگیر و شدت آسیب آنها دارد.

رگ به رگ شدن خفیف: هنگامی است که مچ پا به سمت داخل بچرخد و باعث تخریب رباط های داخل مچ پا می گردد. در این نوع، مچ پا حساس، متورم و سفت می شود. اما معمولاً قادر به حرکت کردن با کمی درد هستید.

- رگ به رگ شدن متوسط: هنگامی است که مچ پا به سمت بیرون می چرخد و پا به سمت داخل بر می گردد. این آسیب باعث کشیده شدن و یا پاره شدن رباط های بیرون مچ پا می گردد. در این نوع، کبودی و حساسیت به لمس در اطراف مچ پا وجود دارد و راه رفتن بسیار سخت و دردناک می باشد.

- رگ به رگ شدن شدید: هنگامی است که پا از سمت خارج به سمت داخل بچرخد. در این نوع، مچ پا می لرزد و نمی توانید راه بروید.

علائم رگ به رگ شدن

هنگامیکه مچ پا رگ به رگ می شود، خون را وارد بافت نرم اطراف مفصل می کند. گلبول های سفید خون به منطقه ملتهب می روند و

موجب افزایش جریان خون می شوند.



- درد

- قرمز شدن به علت افزایش جریان

- ورم به همراه کبودی- حساس به لمس

- درد داشتن هنگام حرکت کردن

- شنیدن و یا احساس کردن پاره شدن رباط

- عدم تحمل وزن بر روی پا

راه های تشخیص

پزشک از شما خواهد پرسید که چگونه این اتفاق رخ داده است و آیا قبلاً هم دچار پیچ خوردگی قوزک پا شده اید یا نه، او پا، قوزک، ساق و زانوی پای شما را معاینه می کند.

اگر شما دچار رگ به رگ شدن خفیف شده باشید، پزشک از شما عکسبرداری با اشعه X را نمی خواهد.

اما اگر دچار رگ به رگ شدن متوسط و شدید شده باشید، عکسبرداری با اشعه X را باید بگیرید تا پزشک بتواند بگوید که استخوان قوزک و یا پای شما شکسته است و یا نه.

شکستن استخوان قوزک و یا پا در رگ به رگ شدن اتفاق می افتد.

درمان



مرکز آموزشی درمانی امین

پیچ خوردگی مچ پا



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پیچ خوردگی مچ پا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	آقای دکتر فولادی
سمت	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-EM-09

منبع : برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

نمایید:

Www.amin.mui.ac.ir

- با یک باند کشی می توانید مچ پایتان را ببندید. اما نباید خیلی محکم ببندید.

- به مدت 24 تا 72 ساعت و یا تا زمانی که ورم برطرف شود، از کیسه یخ استفاده کنید. هر 1 تا 2 ساعت یک بار، آن را به مدت 10 تا 20 دقیقه بر روی محل پیچ خوردگی بگذارید.

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

- استامینوفن و داروهای ضد استروئیدی ضد التهاب، باعث کاهش درد و ورم می شوند.

- روزانه به مدت 2 تا 3 ساعت، قوزک پا را بالا قرار دهید. اگر بر روی صندلی می نشینید، پاهای خود را با کمک بالش بالا بیاورید. این کار باعث کاهش ورم و کبودی می گردد.

- اگر پیچ خوردگی قوزک خوب نشد، ممکن است مفصل آسیب دیده باشد. اگر پزشک به شما گفت می توانید ورزش کنید، برای محافظت از قوزک پا، بهتر است آن را با باند کشی محکم ببندید.



- کفش های مچ دار و یا چکمه بپوشید. اگر احساس درد و ناراحتی می کنید، این کفش ها را به زور نپوشید.

- اگر با انجام روش های بالا مچ پا بهبود نیافت، پزشک، جراحی و ترمیم رباط صدمه دیده را توصیه می کند.