



## پیچ خوردگی و رگ به رگ

### شدن مچ پا



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر  
گروه هدف : مراجعین بخش اورژانس

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای  
این پمفلت دسترسی داشته باشید



شماره سند: MH\AM\PT\109

تاریخ تنظیم: ۱۴۰۳/۱۰/۱۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

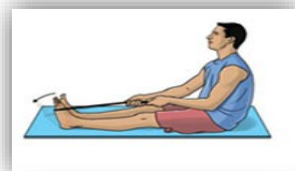
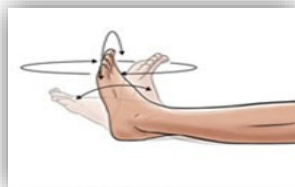
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

کد بازنگری: ...

۵. احساس ناخوشی عمومی ، ترشح چرکی ، تورم و خونریزی  
محل زخم جراحی

۶. اگر خونریزی بیش از حد در محل جراحی رخ داد.

هنگامی که درد و ورم مچ پا کاهش یافت می توانید  
تمرینات زیر را انجام دهید:



منبع: [www.medicineplus.com](http://www.medicineplus.com)

### ارتباط با ما:

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰۰

آدرس: مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

ممکن است در پیچ خوردگی های شدید یا پس از جراحی ، آتل یا گچ  
لازم باشد. پس از برداشت آتل یا گچ باید تا مدتی از بانداژهای حمایت  
کننده استفاده کنید.

### یاد بگیرید که در صورت لزوم از چوب زیر بغل استفاده کنید

داروها: می توانید از مسکن هایی مثل استامینوفن یا ایبوپروفن  
استفاده کنید.. از آسپیرین استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث  
افزایش احتمال خونریزی شود.

### فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری:

بگذارید مفصل ۱ تا ۲ روز استراحت کند. سپس تمرین دادن ملایم  
مفصل را آغاز کنید به طوری که وزنی بر آن نیندازید. ممکن است برای  
به دست آوردن مجدد قدرت و استفاده طبیعی از مفصل ، فیزیوتراپی  
پیشنهاد گردد .

### در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

۱. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار پیچ خوردگی  
مفصل شده باشد به طوری که مفصل نتواند وزن را تحمل کرده  
، یا به طور طبیعی حرکت کند.
۲. اگر درد غیرقابل تحمل شود.
۳. اگر علی رغم درمان ، تورم یا کبودی افزایش یابد.
۴. اگر علائم عفونت پس از جراحی آغاز شوند. این علائم عبارتند  
از تب ، لرز، درد عضلانی ، سردرد، سرگیجه و

## کشیدگی و پیچ خوردگی ورگ به رگ شدن:

پیچ خوردگی عبارت است از کشیده شدن یا پارگی رباط مفصل

پیچ خوردگی غالباً در مچ پا، زانو یا انگشتان دست رخ می دهد، هر چند هر مفصلی می تواند دچار آن شود.

**علائم:** درد یا حساسیت به لمس در ناحیه آسیب دیده؛ تورم مفصل، قرمزی یا کبودی، کاهش قابلیت حرکت طبیعی در مفصل آسیب دیده

**علل:** کشیدگی عضله معمولاً به دنبال فشار بیش از حد به عضله یا فشار ناگهانی رخ می دهد، پیچ خوردگی به دنبال فشار یک طرفه و ناگهانی به مفصل مثلاً حین راه رفتن یا سقوط رخ می دهد که مچ پاشایع ترین مفصل می باشند.



## عوامل بروز خطر: چاقی حوادث، ورزش مثل ( اسکیت

سواری، کوهنوردی، اسکی و صخره نوردی)، گرفتن وضعیت های نامناسب، کفش های نامناسب

**پیشگیری:** سطح مناسبی از تناسب فیزیکی را حفظ کنید. از اقدام حادثه ساز پرهیز کنید، پیش از فعالیت، مفاصل ضعیف را با بانداژهای حمایت کننده ببندید. قبل و بعد از ورزش، حرکات کششی عضلات و گرم کردن بدن را انجام دهید. برای پیشگیری از عود با ورزش عضلات ضعیف را تقویت کنید.

## عوارض احتمالی: ۱.۱ گر پیچ خوردگی شدید باشد،

۲. درمان صحیح انجام نشود.

۳. زمان کافی برای بهبود به آن داده نشود

۴. مفصلی مکرراً دچار پیچ خوردگی گردد، ضعف پایدار مفصل حاصل می شود.

## آزمون های تشخیصی می توانند شامل رادیوگرافی، سی

تی اسکن یا ام.آر.آی از ناحیه آسیب دیده باشند.

## درمان: در صورت رگ به رگ شدن خفیف پا با یک

باندکشی می توانید قوزک مچ پایتان را ببندید. اما نباید

خیلی محکم

ببندید.



با درمان مناسب و استراحت بهبودی ۲-۴ هفته طول می کشد. در آسیبهای شدید ممکن است به آتل، گچ گیری یا در موارد نادر جراحی نیاز باشد تا عضو را بی حرکت کرده و به لیگامان اجازه بهبود دهند. در ۲۴ ساعت اول روی مفصل آسیب دیده یخ بگذارید.

یخ را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته، با یک پارچه نازک آن را از پوست جدا کنید کمپرس یخ به طور مداوم یا متناوب روی مفصل تا ۲ ساعت ادامه دهید. درمان با یخ را با فواصل ۲ ساعته تا ۲۴ ساعت ادامه دهید

. پس از ۲۴ ساعت، می توان از کمپرس گرم مثل کیف آب گرم استفاده کرد. یا هر ۲ ساعت یا هر وقت که ممکن باشد، به مدت ۱۵ دقیقه از گرما استفاده کنید. در ۲۴ ساعت اول گرم کردن، ممکن است باعث افزایش خونریزی و تورم گردد.

حتی المقدور مفصل را بالا نگهدارید به ویژه هنگام خوابیدن تا تورم کاهش یابد.

