



کد سند: PEBRO243-01
تاریخ تدوین: 1405/01/10
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1405/01/15
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار

پیچ خوردگی مچ پا



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
باسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138722140



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

چگونه می توان از پیچ خوردگی پا پیشگیری کرد؟

- استفاده از کفش های باکیفیت و مناسب فعالیت
- گرم کردن بدن قبل از ورزش
- تقویت عضلات مچ پا با تمرینات تعادلی
- خودداری از دویدن روی سطوح ناهموار
- استراحت کافی پس از خستگی شدید



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



مدت درمان بستگی به شدت آسیب دارد:

- آسیب های خفیف: ۱ تا ۵ هفته
- آسیب های متوسط: ۴ تا ۸ هفته
- آسیب های شدید: ممکن است چند ماه طول بکشد

بهترین پماد برای پیچ خوردگی مچ پا:

پیش از مصرف هر نوع پماد ، حتما می بایست با پزشک مشورت کنید ؛ اما به طور معمول ، موارد زیر می توانند مفید باشند:

- پمادهای ضد التهاب مانند ایبوپروفن ژل یا دیکلوفناک ژل
- پمادهای گیاهی حاوی آلوئه ورا یا منتول
- کرم های حاوی گلوکزامین و کندروئیتین برای بازسازی بافت



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با پیچ خوردگی مچ پا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



پیچ خوردگی مچ پا چیست؟

پیچ خوردن مچ پا زمانی اتفاق می افتد که یکی از رباط های پا بیش از حد طبیعی کشیده یا پاره شود. (رباط ها ، استخوان ها را به هم متصل می کنند) این آسیب معمولاً در اثر چرخش ناگهانی یا حرکت نادرست پا هنگام راه رفتن ، دویدن یا ورزش ایجاد می شود.

علائم:

علائمی که به دنبال پیچ خوردگی مچ پا ممکن است ببینید، بسته به شدت آسیب وارد شده به پا متفاوت است و می تواند شامل هر کدام از موارد زیر باشد:

- درد ماهیچه ای
- درد در هنگام لمس مچ پا
- ورم پا
- محدودیت حرکت
- پیچ خوردگی مچ پا و کبودی
- بی ثباتی مچ پا

• احساس فشار یا شنیدن صدا در زمان آسیب دیدگی.



علل:

- ضعف عضلات یا رباط های مچ پا
- حرکات ناگهانی یا چرخشی در حین ورزش
- برخورد یا ضربه مستقیم به مچ
- قدم گذاشتن روی سطح ناهموار
- استفاده از کفش های نامناسب یا پاشنه بلند
- بالا و پایین رفتن مکرر از پله ها
- ورزش کردن روی زمین های لغزنده یا

غیرمسطح

اقدامات فوری:

- استراحت و بی حرکتی : از حرکت دادن پا پرهیز کنید.
- استفاده از یخ : کمپرس سرد را هر چند ساعت یکبار به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده بگذارید.
- بالا نگه داشتن پا : مچ پا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا تورم کاهش یابد.
- بانداژ یا نوار الاستیک : به بی حرکت نگه داشتن مفصل کمک می کند.
- استفاده از عصا در صورت درد زیاد : برای کاهش فشار روی مچ پا.

تشخیص:

- معاینه فیزیکی
- شرح حال
- تصویربرداری



روش های درمان :

1. فیزیوتراپی: یکی از مؤثرترین روش ها برای بازگرداندن قدرت و تعادل مچ پا است. در فیزیوتراپی ، تمرینات خاصی برای افزایش دامنه حرکتی ، تقویت عضلات و بهبود ثبات مفصل انجام می شود.

2. درمان دارویی: برای کاهش التهاب و درد ، به طور معمول داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن یا دیکلوفناک تجویز می شوند.

3. جراحی: در موارد نادر و در صورت پارگی کامل رباط ها ، ممکن است نیاز به جراحی باشد. در این حالت ، جراح می تواند رباط های آسیب دیده را ترمیم یا بازسازی کند.

4. آرتروسکوپی: در برخی موارد ، جراحی به روش آرتروسکوپی انجام می شود تا آسیب های درونی مفصل بررسی و ترمیم شوند

