

"پیچ خوردگی مچ پا"



ممکن است پیچ خوردگی خفیف مچ پا به شدت درد ناک باشد در حالی که آسیب دیدگی شدیدتری همچون شکستگی استخوان یا پارگی رباط در ابتدای علائم مشفصی نداشته باشد.

تشفیفص :

۱- سابقه تروما (ضربه)

۲- درد و مساسیت موضعی

۳- تورم

۴- تغییر شکل موضعی

۵- فون مردگی (گاهی اوقات)

۶- حرکت مفصل در جهتی که موجب کشیدگی رباط میشود ، درد را تشدید می کند.

اقدامات کمکی اولیه :

۱- یخ : روش موله مرطوب احتمالا راحت ترین روش برای مچ پای آسیب دیده است ، زیرا می توان موله را کاملاً دور پا پیچاند.

۲ - پای آسیب دیده را بالا بگیرید ، نباید پا درمالت ایستاده یا نشسته آویزان باشد. بلکه باید آن را روی چهار پایه ای قرار دهید ، زیر پا بالش یا محافظ نرمی بگذارید تا ارتفاع آن از لگن بالاتر بیاید . این کار به تخلیه مایعات در فضای بین بافتی کمک میکند و از انباشتگی مایعات در بافت و متورم شدن دور تا دور مچ پا جلوگیری می کند.

۳ - حمایت : از نوک انگشتان تا زیر زانو را باند پیچی کنید ، ساده ترین راه حمایت موثر از پا استفاده از باند جورابی است که می توان آن را مانند جوراب به پا کرد ، اگر تورم زیاد است از باند جورابی دولا استفاده کنید . اگر مچ پا خیلی متورم شده باشد می توان برای حمایت از آن و کاهش تورم از وسایل تفته بندی قابل باد شدن استفاده کرد. از باندهای غیر ارتجاعی استفاده نکنید مگر اینکه واقعاً بتوانید آن را بطور صمیم بکار گیرید ، به هر حال هر ضایعه سنجی را در اطراف مچ پا بایستی مهم ولی قابل ارتجاع باند پیچی کرد . تا مدتی پس از آسیب دیدگی تورم مچ پا بیشتر میشود و در صورتیکه آن را حمایت نکنید ممکن است دردناک و داغ شود و صدماتی بیشتر حاصل گردد.×
توجه : برای حمایت از مفصل هیچگاه برای صاف کردن مفصل در رفته اقدام نکنید .× توجه : فراموش نکنید که در هر نوع باند پیچی هر ۱۵ دقیقه یکبار مریان فون پا را بررسی کنید ناهن شست آسیب دیده را فشار دهید و سپس آن را رها نمائید ، دقت کنید که سرعت بازگشت رنگ قرمز به بستر ناهن مقدار است . اگر بستر ناهن سفید بماند باند پیچی را فوراً شل یا باز کنید .

۴ - استراحت : اگر مچ پا دردناکتر از آن است که بتوانید به راحتی روی آن راه بروید ، وزن خود را روی آن منتقل نکنید ، در مواردی که مجبورید بجایی بروید لی لی کنید یا از عصا استفاده کنید .در طول مدتی که پا در حالت استراحت است و پا بالاتر قرار دارد باید سعی کنید که

مچ پا را در مدی که دردناک نباشد به صورت مستقیم به سمت بالا و پایین حرکت دهید ، سعی نکنید مچ پا را بچرخانید زیرا این کار مفصل را دردناکتر می کند. در رفتگی باز احتمال عفونت هم وجود دارد ، که باید زخم ایجاد شده را پانسمان کرد.

در رفتگی مفصل زانو :

این در رفتگی هر چند نادر است ولی اگر دیده شود بسیار خطرناک است . هر گونه تخییر شکل که در اطراف زانو دیده شود بایستی یکسان تمت مراقبت قرار گیرد صرفنظر از اینکه شکستگی استخوانها باشد یا در رفتگی مفصل . ا قدامات کمکی ا و لیه :مراحل ا تا ۴ را مانند در رفتگی مچ پا انجام می دهیم با این تفاوت که :

۱ - مفصل زانو را همیشه بایستی با یک وسیله سفت نظیر یک قطعه چوب پیچیده شده در پارچه ای پنبه ای محافظت نمود.

۲- زانو را خم نکنید ، با خم کردن زانوی متورم و دردناک ، ممکن است تورم افزایش یابد . چمباته زدن روی زانو میتواند باعث افزایش آسیب دیدگی شود . زانو را راست نگه دارید و به هنگام نشستن پا را روی بالش یا چهار پایه ای قرار دهید ، زانو را تا مدی که دردناک نباشد حرکت دهید.

× نکته: یک شکستگی استخوان یا در رفتگی مفصلی همیشه ممکن است عروق و اعصاب مجاور محل ضایعه را آسیب رسانیده باشد بنابراین در هر یک از اینها بیمار را از نقطه نظرهای زیر معاینه کنید:

۱ - بیمسی یا فلج در زیر محل شکستگی یا در رفتگی .

۲ - از بین رفتن نبض شریانی در زیر محل شکستگی یا در رفتگی ، اگر عروق یک عضو بوسیله استخوانها نیشگون گرفته شده و یا قطع شده باشد انتهای آن عضو سرد می شود و اگر چنین حالتی موجود باشد درمان عضو بوسیله یک پزشک ، نهایت فوریت را دارد.

www.to-otaghe-he