

رگ به رگ شدن (Sprain)



رگ به رگ شدن به معنی آسیب رباط و لیگامان اطراف مفصل به علت قرار گرفتن مفصل در وضعیت های نامطلوب است .

وقتی که اندام در وضعیت هایی که معمول نیست قرار می گیرد، رباط های اطراف آن تحت کشش زیادی قرار می گیرند. این کشش میتواند موجب پارگی های میکروسکوپی و یا حتی پارگی های بزرگ و یا کامل در رباط شوند. این پارگی ها را **رگ به رگ شدن** یا پیچ خوردگی مفصل می گویند .



درمان پیچ خوردن (رگ به رگ شدن و کشیدگی) مچ پا چیست ؟

بعد از پیچ خوردن مچ پا درد و تورم معمولاً ۲-۳ روز طول می کشد. درمان رگ به رگ شدن مچ پا معمولاً غیر جراحی است.



• درمان غیر جراحی

زمان بهبودی رگ به رگ شدن مچ پا معمولاً ۴-۶ هفته است و تنها کاری که در این مدت باید انجام داد حمایت از مچ پا است. حتی پارگی های کامل لیگامان هم معمولاً با مدتی حمایت از مچ پا بهبود می یابند. اقداماتی که برای آسیب های نوع یک لازم است عبارتند از :

- پای آسیب دیده را به زمین نگذارید



- سرد کردن مچ پا با گذاشتن کیسه پلاستیکی حاوی خرده های یخ روزی ۳-۴ بار و هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه



- پانسمان فشاری روی مچ پا با بانداژ کشی یا مچ بند کشی



- بالا نگه داشتن پا بالاتر از سطح قلب در ۴۸ ساعت اول

اقداماتی که برای آسیب های نوع دوم انجام می شود مانند اقدامات آسیب های نوع است به علاوه اینکه مچ پا باید مدتی با یک [آتل](#) بی حرکت شود. در آسیب های نوع سوم مچ پا باید بمدت ۲-۳ هفته به توسط گچ گیری بی حرکت شود.

بعد از انجام اقدامات فوق لازم است تا با انجام نرمش های طبی خاص زیر نظر متخصص ارتوپد یا فیزیوتراپ، دامنه حرکات مچ پا را بهبود داد، قدرت عضلات ساق را افزایش داد و مهمتر از همه اینها، نرمش های خاصی را برای افزایش حس درک وضعیت برای مچ پا انجام داد وگرنه احتمال زیادی دارد که بعد از مدتی این پیچ خوردگی دوباره تکرار شود.

در صورتیکه رگ به رگ شدن مچ پا درست تشخیص داده نشده و درمان نشود ممکن است در دراز مدت ایجاد درد مزمن و ناپایداری مچ پا بکند.

درمان جراحی پیچ خورگی مچ پا

بندرت نیاز میشود و فقط در مواردی که بعد از ماهها بازپروری، ناپایداری مچ پا باقی میماند انجام میشود. توسط عمل جراحی لیگامان های پاره شده بازسازی میشوند.

پیشگیری از رگ به رگ شدن مچ پا

بهترین روش پیشگیری، حفظ قدرت و بالانس و هماهنگی عضلات ساق و کف پا و قابلیت انعطاف مفصل است. به این نکات باید توجه شود

- قبل از انجام هر ورزشی باید خود را با انجام نرمش های کششی مورد نیاز گرم کرد.
- روی زمین های صاف راه بروید و بدوید.
- کفش مناسب به پا کنید.
- وقتی در حین ورزش احساس خستگی و درد در ساق و مچ پا کردید به ورزش ادامه ندهید.

اگر قبلاً یک بار مچ پای شما رگ به رگ شده است در صورتیکه لیگامان ها به خوبی بهبود نیابند ممکن است رگ به رگ شدن بعدها مکرراً تکرار شود. اگر درد بیش از شش هفته باقی بماند و مچ پای شما ناپایدار باشد وضعیت شما مزمن شده است. در این صورت باید تا مدتی مچ پای خود را از اعمال فشار های نابجا محافظت کرده و با انجام نرمش های لازم انعطاف را به مفصل و قدرت را به عضلات اندام تحتانی خود برگردانید و مهمتر از اینها حس تعادل و بالانس Proprioception را که عموماً بعد از پیچ خوردگی مچ پا مختل میشود بهبود دهید.

این اقدامات باید با راهنمایی متخصص ارتوپدی و زیر نظر یک فیزیوتراپ متبحر انجام شوند. در این موارد گاهی اوقات استفاده از کفی خاصی در زیر کفش که قسمت خارجی پاشنه را چند میلیمتر بالاتر بیاورد Lateral heel wedge میتواند مشکلات بیمار را کمتر کند. در صورت عدم بهبودی ممکن است لازم شود تا لیگامان های مچ پا با عمل جراحی بازسازی شوند.

برگرفته از کتاب آسیب های شایع زانو و مچ پا؛ مؤلفان: عباس امانی – سید محمد مرادی

گردآورنده: کمیته فیزیوتراپی و توانبخشی هیأت پزشکی ورزشی کرمانشاه