

۱۲ تمرین برای پیشگیری از پیچ خوردگی مچ پا

مفصل مچ پا بیش از هر مفصل دیگر بدن پیچ می خورد و اهمیت درمان آن برای جلوگیری از تکرار شدن آن، بی ثباتی و لق شدن این مفصل است.

این پیچ خوردگی در جوانان و افراد میانسال بیشتر دیده می شود. در دو طرف مفصل مچ پا لیگامان هایی قرار دارند که باعث می شوند مفصل با وجود حرکت در فاعلیت های روزانه، دارای ثبات مناسب هم باشد. اگر چه در هر دو طرف مفصل مچ پا امکان آسیب لیگامانی وجود دارد، اما ۸۰ درصد پیچ خوردگی های مچ پا به دلیل انحراف آن به سمت بیرون است که به لیگامان بیرونی مچ پا آسیب می رساند که می تواند آسیب دیدگی خفیف تا شدید و حتی پارگی کامل باشد.



پیچ خوردگی ها معمولاً ثانویه به ضربه (سقوط، پیچ خوردن یا حوادث اتومبیل) رخ می دهند و عواملی مانند چاقی، ورزش بیش از حد (دویدن طولانی مدت در سطوح ناهموار)، گرفتن وضعیت های نامناسب، پوشیدن کفش های نامناسب و پاشنه بلند و فعالیت های پرخطر مانند اسکیت سواری و ورزش های تماسی، اسکیت روی یخ، کوهنوردی، اسکی و صخره نوردی در بروز آن نقش دارند.

علائم پیچ خوردگی مچ پا شامل درد و تورم در قسمت خارجی یا داخلی مچ پا (بسته به لیگامان آسیب دیده)، کبودی و خون مردگی است. حرکت دادن مچ پا بخصوص حرکان چرخشی مچ، چه به توسط خود بیمار و چه به توسط پزشک دردناک است.

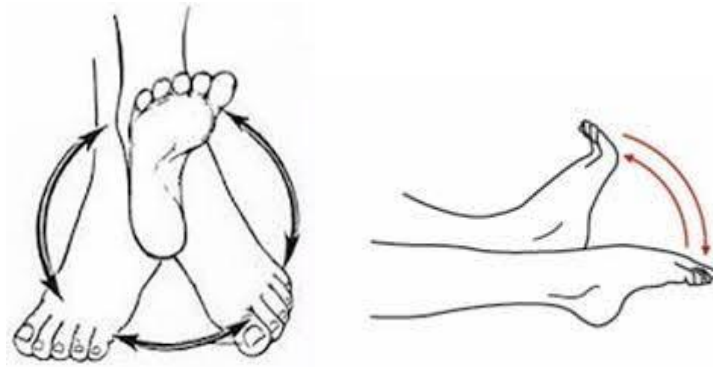
چون این علائم ممکن است به علت شکستگی مچ پا هم به وجود آید پزشک معالج از مچ پای بیمار رادیوگرافی ساده به عمل آورده و از اینکه شکستگی در ناحیه وجود ندارد مطمئن می شود. با توجه به شدت آسیب علایم و درمان آسیب دیدگی متفاوت است و توسط پزشک متخصص ارتوپد تعیین می شود به محض پیچ خوردن ناگهانی پا از ادامه پیاده روی و وزن انداختن بر پای پیچ خورده خودداری کنید و در صورت لزوم از عصا استفاده نمایید. بلافاصله و تا ۳ روز اول کیسه یخ بر روی موضع قرار دهید (هر ۳ ساعت به مدت ۱۵ دقیقه).



- تمرینات تقویتی زیر را ۳ بار در روز هر بار ۱۰ تکرار انجام دهید و هر تکرار را ۱۰ ثانیه نگه دارید. نکته بسیار مهم این تمرین جهت پیچ خوردگی مچ پا است، اگر مچ پا آسیب دیدگی دارد این حرکت با توجه به نوع آسیب دیدگی محدود می شود تا از فشار بر لیگامان آسیب دیده خودداری شود که فیزیوتراپیست نوع تمرین را مشخص می کند ولی در صورت عدم آسیب مچ پا این تمرین در همه جهات پیشنهاد می شود

○ حرکت مچ پا در جهات مختلف، به ویژه در جهت نزدیک کردن

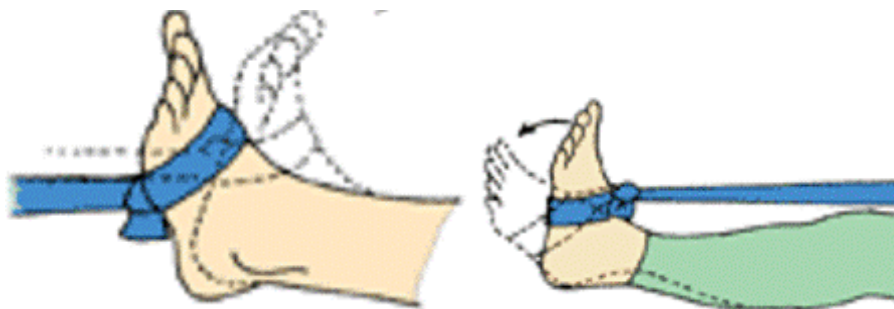
انگشتان به سمت ساق پا



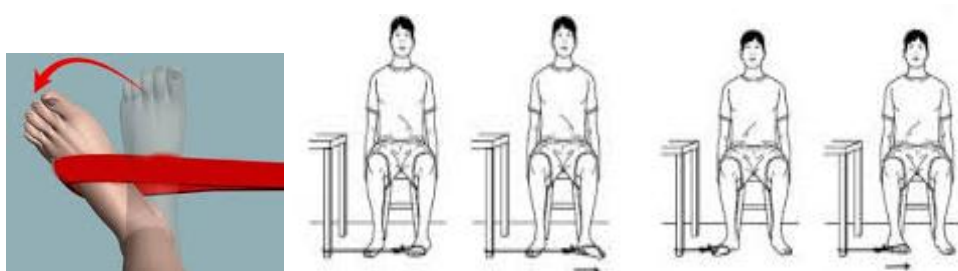
○ تمرین تقویتی با کش های ورزشی ۱ : کش ورزشی به مچ پا بسته شده و در دو مرحله تمرین انجام می شود

▪ در تمرین نخست انتهای دیگر در دست شما ست و سعی می کنید با دور کردن پا از ساق عضلات ناحیه پشتی ساق را تقویت کنید

▪ در تمرین دوم سر دیگر کش ورزشی به یک پایه ثابت بسته شده و کف پا را به ساق نزدیک کنید



○ تمرین تقویتی با کش های ورزشی ۲ : کش ورزشی را به پایه میز بسته و سر دیگر را در مچ پا قرار داده و بدون حرکت در زانو یا ران، مچ پا را رو به داخل و سپس رو به خارج حرکت داده و عضلات را تقویت نمایید



- تقویت عضلات مچ پا : در حالت ایستاده قرار بگیرید (در صورت نیاز به کمک برای حفظ تعادل از یک یا دو صندلی کمک بگیرید)، بر روی یک پا ایستاده و پای دیگر را با زانوی صاف بلند کنید و مچ پا را به سمت بالا و پایین حرکت دهید، این تمرین را با پای دیگر تکرار کنید

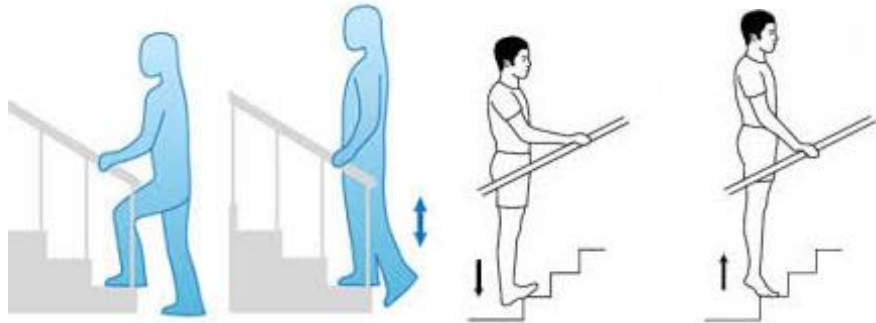


- تمرین پله ۱ : رو به روی یک جعبه یا پله بایستید و روی آن رفته و دوباره به جای نخست بازگردید.



- تمرین پله ۲ : رو پله به طوری که پاشنه پا بیرون از پله باشد، بایستید و با گرفتن نرده و دیوار سعی کنید بدن را بالا کشیده و تا جایی که آسیب نبینید به پایین برگردید.
- نکات مهم این تمرین احتمال افتادن رو از روی پله و بر هم خوردن تعادل است پس دقت نما یید که میزان جابجایی در تا حدی باشد که بتوانید روی آن کنترل داشته باشید و نیز بیش از حد پچا بیرون از پله نباشد

▪ با پیشرفت توان بدنی، این تمرین را تک پا هم قابل انجام است.

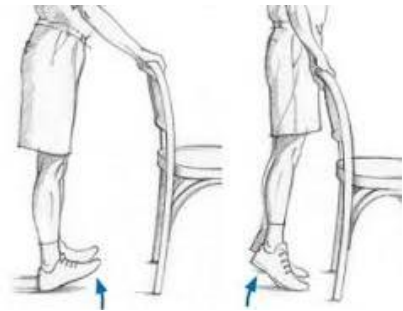


- تمرینات کششی : اغلب پس از گرم کردن و تمرینات تقویتی انجام می شود، یکبار و به مدت ۳۰ ثانیه نگه داشته می شود
- کشش آشیل در وضعیت نشسته : در حالی که پاهایتان دراز است بنشینید، حوله زیر کف پای آسیب دیده قرار داده و با گرفتن دو سر آن، کف پا را به سمت خودتان بکشید.



- روی هر دو پا بایستید . بر روی پنجه پا هایتان، رفته و سپس به آرامی به حالت اول بازگردید و در نوبت بعدی بر روی پاشنه پای خود بایستید و تا جایی که کشش را در پشت پای خود احساس کنید

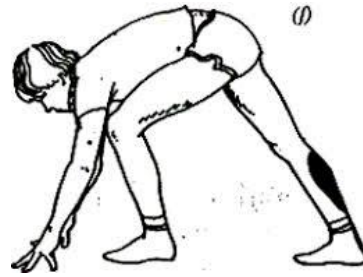
- در افرادی که در حفظ تعادل خود دچار مشکل هستند و یا سالمندان (برای جلوگیری از افتادن) رو به روی میز یا صندلی تمرین را انجام دهید



- کشش عضله نعلی رو به دیوار : به فاصله کمی از دیوار بایستید و پایی که قرار است تمرین کششی در آن انجام شود عقب تر قرار میگیرد، با دست به دیوار تکیه داده و خود را به دیوار نزدیک کنید، مراقب باشید که مچ پا در وضعیت درست قرار دارد و به طرفین انحراف نداشته باشد



- تمرین کششی عضلات نعلی و دوقلو : برای اجرای این تمرین یک پا را جلوتر از پای دیگری گذاشته و وک انگشتان دست را بر روی زمین قرار دهید، بدون اینکه پاشنه پای عقبی را از زمین جدا کنید، زانورا صاف کنید تا کشش در عضلات پشت ساق احساس شود.



- تمرینات تعادلی: تمریناتی که اغلب یکبار و برای زمانی حدود ۱-۳ دقیقه انجام می شود، در ابتدا از فرد خواسته می شود وضعیت حفظ تعادل را در حد توان نگه دارد و با گذشت زمان و بهبود تعادل به این زمان افزوده شود.

- تمرین تعادلی ایستادن روی یک پا : در کنار دیوار ، میز یا صندلی بایستید و سعی کنید تعادل خود را حفظ کنید، در ادامه می توانید با حرکت دست رو به جلو حفظ تعادل را مشکل تر نمایید



- تمرین تعادلی با تخته های تعادل : تخته های تعادلی در شکل ها و اندازه ها مختلفی در بازار موجود هستند و کاربردهای متفاوتی هم دارند ، در تخته های تعادلی چهار گوش حفظ تعادل ساده تر از تخته های گرد هستند

- تمرین بر روی این تخته ها در حالت نشسته و ایستاده قابل انجام است

- تمرین می تواند با دو پا یا تک پا انجام شود
- تمرین می تواند با چشم باز یا بسته صورت گیرد

▪ تمرین می تواند همزمان با انجام تکنیک و حرکات ورزشی
مانند پرتاب و دریافت توپ ترکیب گردد



تهیه و تنظیم: زینب واشقانی / فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی