

الكاحل الملتهوي، التواء في الكاحل

تشوه الكاحل أو "الكاحل الملتهوي" غالبًا ما يكون نتيجة التواء الكاحل أو انبساطة أكثر من اللازم بطريقة غير ملائمة. وتشمل الأعراض الألم والكدمات وتورم الكاحل. يتم التعامل مع هذا النوع من الإصابة في غرفة الطوارئ وسيسمح لك بالخروج بعدها. يمكنك قراءة المزيد عن إصابتك وما يجب عليك القيام به في الأيام القادمة في هذه النشرة.

الملخص

- التوى كاحلك نتيجة لحركة غير ملائمة، وتعرضت أربطة الكاحل لتمزق جزئي.
- يتعافى هذا النوع من الإصابات في كل الحالات تقريبًا دون أي فقد للوظائف.
- لا يلزم المتابعة الروتينية لهذا النوع من الإصابات.
- سيدعم الضماد الضاغط الذي ستحصل عليه في غرفة الطوارئ كاحلك، ولكنه لا يساعد في علاج هذه الإصابة.
- سيساعد المشي في سرعة التعافي؛ لذا حاول أن تمشي بمجرد أن يصبح لديك القدرة على تحمل الألم.
- حاول أن تحرك كاحلك بانتظام لتفادي حصول تيبس. ركوب الدراجة طريقة جيدة لأداء حركات الكاحل.
- يمكنك العثور على تمارين للكاحل في هذه النشرة أو في التطبيق.
- إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت تواجه مشكلات في التعافي، يمكنك الاتصال بـ "Breuklijn" (الخط الساخن للكسور) Breuklijn workdays from 9.00 to 12.00 a.m

بعد حدوث حركة مفاجئة غير ملائمة، قد يتعرض قدمك للتواء للداخل أو للخارج. وهو ما يسمى بالتواء الكاحل. ستعرض أربطة كاحلك للانبساطة أكثر من اللازم والتمزق الجزئي. التمزقات الكاملة لأربطة الكاحل نادرة للغاية. قد يؤدي هذا التمزق الجزئي أيضًا إلى تقطع في بعض الأوعية الدموية الصغيرة مما يؤدي إلى ظهور كدمات. بعد حصول الالتواء، قد يظهر أيضًا تورم الذي غالبًا ما يكون في الجزء الخارجي من الكاحل.

ماذا تفعل إلى تعرضت لالتواء الكاحل؟

- تجنب الحركات غير الملائمة بكاحلك، باستخدام العكازات على سبيل المثال. يمكن تأجير العكازات من المستشفى.
- ستحصل وفقًا لحالتك على ضمادة ضاغطة أو جورب مطاطي (يسمى Tubigrip)
- ستدعم الضمادات الضاغطة كاحلك، لكنها لن تسرع من العلاج. يمكنك ترك الضمادة لمدة 3 إلى 5 أيام. يجب خلع الجورب المطاطي عند الاستحمام وبالليل.
- سيحسن المشي من تعافيك، لذا حاول المشي حالما تقدر. حاول أن تبقى قدمك مستقيمة عند المشي لتجنب ليها مرة أخرى. إذا كان المشي يزيد من الألم، توقف وكرر المحاولة في اليوم التالي.
- تجنب تيبس الكاحل بتحريك قدمك بانتظام، حتى وأنت جالس أو مستلق.
- ارفع قدمك لتقليل التورم والألم. يجب أن تكون قدمك أعلى من مستوى ركبتيك، وركبتك أعلى من مستوى خصرك.
- يمكنك وضع وسادة أسفل المرتبة لتحقيق هذه الوضعية.
- قد يقلل التبريد من الألم، ولكنه لن يقلل التورم. يمكنك تبريد الكاحل باستخدام ثلج في كيس بلاستيكي أو كمادة ثلجية. لف الثلج في قطعة قماش لتفادي عضة الصقيع.
- يعد ركوب الدراجة طريقة ممتازة لتحريك كاحلك.
- كن أكثر حذرًا عند ممارسة الرياضة التي تزيد بها خطر التواء الكاحل مثل رياضات الحقل.

هل سيتم إعادة فحص كاحلك؟

لا يمكن إجراء فحص جسدي دقيق للأربطة أثناء زيارتك إلى غرفة الطوارئ بسبب التورم. ويمكن إجراء الفحص بعد 4 إلى 7 أيام عندما يقل التورم. You should make an appointment with your general practitioner for the follow-up examination of your ankle ligaments. In some cases, we will make an appointment in the hospital in the outpatient clinic. سنحدد موعدًا في المستشفى في العيادة الخارجية.

كم ستستغرق مدة التعافي؟

أربطة الكاحل المُنبَسِطَة أكثر من اللازم

- ستتعاوى الأربطة المُنبَسِطَة أكثر من اللازم بمرور الوقت. خلال اليومين الأولين، قد يكون كاحلك مؤلمًا ومتورمًا. بعد مرور 3 إلى 4 أيام، سيقبل الألم تدريجيًا وستتمكن من تحميل وزن جسمك عليها مرة أخرى. لن تحتاج بعدها إلى الاعتماد على العكازات.
- وبعد بضعة أيام، سيقبل التورم. من الشائع أن يتحول لون كعب قدمك والجزء الخارجي لقدمك وأصابع قدمك إلى اللون الأزرق بسبب الكدمات. وفي مرحلة لاحقة، سيتحول هذا اللون إلى الأخضر والأصفر وسيختفي في النهاية.
- تتمكن في العادة من الرجوع إلى كافة الأنشطة الطبيعية خلال أسبوعين، بما يشمل الرياضة.

التمزق الجزئي لأربطة الكاحل

- سيتعاوى التمزق الجزئي لأربطة الكاحل بمرور الوقت. سيستغرق التعافي وقتًا أطول نسبيًا من الأربطة. سيستغرق التعافي أسبوعين على الأقل قبل أن تتمكن من استئناف المشي وركوب الدراجات. ويمكنك استخدام العكازات خلال هذا الوقت. قد تستغرق عدة أشهر قبل أن تتمكن من العودة إلى الرياضة.
- يتم علاج التمزق الجزئي بشريط خاص أو بدعامة كاحل، ولكن بعد أن يخفَى التورم. You can make an appointment with your physiotherapist or general practitioner to do so
- عندما يقترَب كاحلك من التعافي التام، من الشائع أن يوجد بعض التورم حول الكاحل بعد ممارسة بعض الأنشطة مثل المشي. هذا طبيعي وليس ضارًا. لست بحاجة للامتناع عن ممارسة هذه الأنشطة إذا حصل هذا التورم.

متى يجب عليك أن تتصل بـ When should you contact your general practitioner?

- إذا لم يتحسن التورم والألم بعد مرور 4 أيام.
- إذا استمرت الشكاوى بعد 4 أيام وقل التورم.
- إذا احتجت لمزيد من أدوية الألم.

تمارين

بعد التواء الكاحل، قد يحدث تيبس أو ضعف أو فقد للتنسيق العضلي. يمكن أداء التمارين التالية للمساعدة في تعافيك

متى تبدأ وما الذي ينبغي عليك فعله من المهم أن تبدأ في التمرين فورًا قدر المستطاع، إذا كان لديك القدرة على تحمل الألم. سيمنع هذا من تيبس الكاحل. ابدأ بتمارين بدون تحميل وزن جسمك على القدمين، وهي التمارين التي تؤديها دون الوقوف على قدمك. ثم ابدأ بتمارين مع تحميل وزن جسمك على القدمين. لا تتمرن إلا حين يكون الألم متحملًا.

اتبع الإرشادات التالية:

- مارس التمارين 3 مرات في اليوم على الأقل
- كرر كل تمرين من 10 إلى 15 مرة
- زد عدد المرات تدريجيًا، مع أخذ راحة عند الحاجة بعد أداء التمارين برفع رجلك للخلف.

- يمكنك أداء التمارين في مياه دافئة إذا كنت تفضل هذا

تمارين دون التحميل على القدمين

شاهد مقاطع الفيديو في تطبيق العناية الافتراضية بالكسور Virtual Fracture Care - أسفل النشرة: "التواء الكاحل". استمر في التمارين عند التوصية بذلك وعندما يكون بإمكانك تحمل الألم.

تمارين التحميل على القدمين

شاهد مقاطع الفيديو في تطبيق العناية الافتراضية بالكسور Virtual Fracture Care - أسفل النشرة: "التواء الكاحل".

هل لديك أسئلة؟

يمكنك الاتصال بنا

إذا كانت لديك أي أسئلة بعد الاطلاع على المعلومات، فيرجى التواصل معنا أو بادر بزيارة www.tjongerschans.nl

اتصل بنا

0513 – 685 855 Breuklijn

workdays from 9.00 to 12.00 a.m يرجى الاتصال بنا على