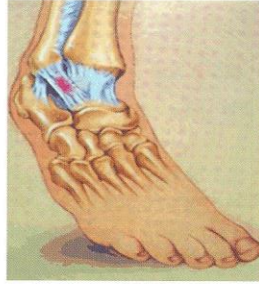




مستشفى الملك خالد الجامعي
قسم التأهيل الطبي
وحدة العلاج الطبيعي



التواء الكاحل



اعداد

هند العنزي

اخصائيه العلاج الطبيعي

مراجعة

د. نورة عبدالله الرويس

أستاذ مشارك بقسم طب الاسرة والمجتمع وعضو في

مركز التثقيف الصحي بالمستشفيات الجامعية



جامعة الملك سعود

كلية الطب

مستشفى الملك خالد الجامعي

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

مركز التثقيف الصحي بالمستشفيات الجامعية

التواء الكاحل

هو من الاصابات الشائعة التي يتعرض لها المفصل ويقصد به تمدد او تمزق بعض الالياف حول المفصل . وتحدد درجة الالتواء بمدى التلف في الاربطة الخارجية وهو ينقسم الى مايلي :

- ١- الدرجة البسيطة ويكون التمزق ٢٠ في المئة من الالياف .
- ٢- الدرجة المتوسطة ويكون التمزق ٢٠ - ٧٥ في المئة من الالياف
- ٣- الدرجة الشديدة ويكون التمزق اكثر من ٧٥ في المئة من الالياف

الإعراض :

- ١- الالم ويعتمد على درجه الشد او شده القطع في الرباط
 - ٢- عدم ثبات مفصل الكاحل وذلك نتيجة للقطع الكامل في الرباط او لخلع مفصل الكاحل .
 - ٣- الانتفاخ او التورم .
 - ٤- الاحمرار والحرارة في المنطقة المصابة وذلك نتيجة لزيادة تدفق الدم فيها .
- إذا ازداد الألم أو استمر يجب على المصاب الذهاب إلى الإسعاف في الحال .

العلاج:

أ . العلاج التحفظي

(١) الرعاية الأولية

- الراحة وتمثل بعدم تحريك القدم المصابة ولبس الجبيرة المدعمة للقدم واستعمال العكاز أثناء المشي في الحالات الشديدة .

- وضع كماده الثلج

ويجب وضعها في حال الإصابة لتخفيف الألم ولتقليل التورم أو الانتفاخ الناتج عن الإصابة وتوضع لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة وتكرر من ٤-٣ مرات في اليوم الطريقة الصحيحة لوضع كماده الثلج هي بتغطية المنطقة المصابة بقطعة أو منشفة ثم وضع الثلج عليها لتفادي الإصابة بالحرق البارد

- استخدم الرباط الضاغط لتخفيف التورم وزيادته ثبات المفصل

- ارفع الرجل المصابة اعلى من مستوى القلب ولمدة ٨ ساعة



ب . الادويه لتخفيف الالم والالتهاب

ج . العلاج الطبيعي

١- تمارين الاستطالة :



تمارين استطالة للوتر من خلال الوقوف على الجدار أو باستخدام القوطة كما هو موضح

٢- تمارين التقوية : بتدريب العضلات حول المفصل لتوفير الدعم اللازم وحمايتها



تمرين لف القدم للداخل

تمرين رفع القدم للأعلى مع مقاومة



تمرين الوقوف على الاصابع

تمرين لف القدم للخارج



تمرين الخطوة على الدرج

٣- تمارين التوازن :



تمارين التوازن تساعد على استعادة المفصل لكامل الحركة ولكن يجب التدرج فيها يمكن البدء بتمارين الكرسي واخيرا القفز على الحبل