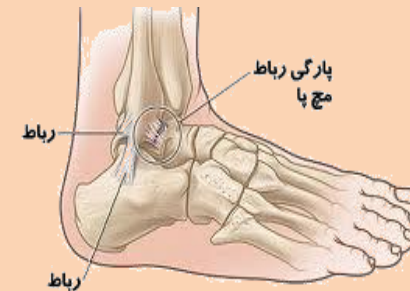


کشیدگی و پیچ خوردگی

که عبارت است از کشیده شدن یا پارگی عضله . پیچ خوردگی عبارت است از کشیده شدن یا پارگی رباط پیچ خوردگی غالباً در مچ پا، زانو یا انگشتان دست رخمی دهد، هر چند هر مفصلی می تواند دچار آن شود. مفاصل دچار پیچ خوردگی در هنگام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری دچار درد می شوند. علائم: درد یا حساسیت به لمس در ناحیه مبتلا؛ تورم مفصل مبتلا، قرمزی یا کبودی، کاهش قابلیت حرکت طبیعی در مفصل آسیب دیده

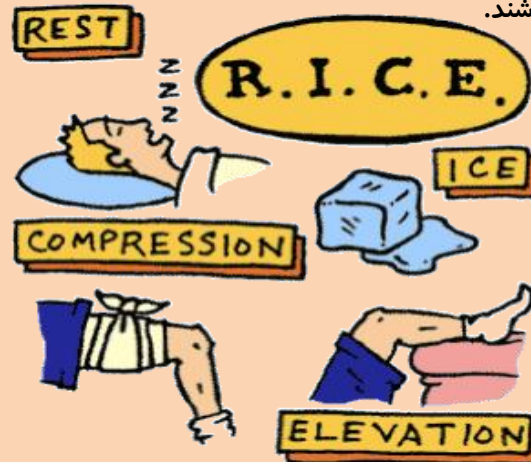
علل: کشیدگی ها معمولاً با آسیب های ناشی از استفاده بیش از حد همراه هستند. پیچ خوردگی ها معمولاً ثانویه به تروما سقوط ، پیچ خوردن یا حوادث اتومبیل رخ می دهند. مچ پا به خاطر ضعف ناشی از ساختمان تشریحی خود، موقعیت رو باز آن و استرس ، بیشتر آسیب می بیند. گاهی افتراق پیچ خوردگی از کشیدگی مشکل است.



عوامل تشدید کننده بیماری: چاقی، تروما، ورزش مثل: اسکیت سواری، کوهنوردی ، اسکی و صخره نوردی

گرفتن وضعیت های نامناسب، کفش های نامناسب، پیشگیری: سطح مناسبی از تناسب فیزیکی را حفظ کنید. از آسیب پرهیز کنید، پیش از فعالیت مفاصل ضعیف را با اندازهای حمایت کننده ببندید. قبل و بعد از ورزش ، حرکات کششی عضلات را انجام دهید. برای پیشگیری از عود با ورزش عضلات ضعیف را تقویت کنید.

عوارض احتمالی: اگر پیچ خوردگی شدید باشد، زمان کافی برای بهبود به آن داده نشود یا مفصلی مکرراً دچار پیچ خوردگی گردد، ضعف پایدار حاصل می شود. آزمون های تشخیص می توانند شامل رادیوگرافی ، سی تی اسکن یا ام. آر. آی از ناحیه آسیب دیده باشند.



درمان: با درمان مناسب و استراحت ، 6 تا 8 هفته بهبودی طول می کشد. در آسیبهای شدید ممکن است به آتل، گچ گیری یا در موارد نادر جراحی نیاز داشته باشند تا عضو را بی حرکت کرده و به لیگامان اجازه بهبود دهند.

در 24 ساعت اول روی مفصل آسیب دیده یخ بگذارید.

یخ را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته ، با یک پارچه نازک آن را از پوست جدا کنید کمپرس یخ به طور مداوم یا متناوب روی مفصل تا 2 ساعت ادامه یابد. درمان با یخ

را با فواصل 2 ساعته به مدت 24 ساعت ادامه دهید. پس از 24 ساعت ، می توان از کمپرس گرم استفاده کرد. برای گرم کردن ، مفصل را در آب داغ قرار دهید یا هر 2 ساعت یا هر وقت که ممکن باشد، به مدت 15 دقیقه از

گرما استفاده کنید. در 24 ساعت اول گرم کردن ، ممکن است باعث افزایش خونریزی و تورم گردد.

هر وقت که ممکن باشد، مفصل را بالا ببرید به ویژه هنگام خوابیدن تا تورم کاهش یابد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی خراسان

بیمارستان سوانح شهید کامیاب

کشیدگی و پیچ خوردگی (Sprain & Strain)



www.clipartof.com · 1044729

تهیه کننده: لعل آهنگر

کد پمفلت OR\1\1	سال تهیه: زمستان 94
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 95

رژیم غذایی: رژیم غذایی خاصی ندارد.
در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
1- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار پیچ خوردگی مفصل شده باشد به طوری که مفصل نتواند وزن را تحمل کرده ، یا به طور طبیعی حرکت کند.

- اگر درد غیر قابل تحمل شود.
- اگر علی رغم درمان ، تورم یا کبودی افزایش یابد.

- اگر علائم عفونت پس از جراحی آغاز شوند. این علائم عبارتند از تب ، لرز، درد عضلانی ، سردرد، سرگیجه و احساس ناخوشی عمومی ، ترشح چرکی، تورم و خونریزی محل زخم جراحی

اگر خونریزی بیش از حد در محل جراحی رخ داد.

منابع:

پرستاری برونر و سوارث

<http://www.patienteducationcenter.org>

ممکن است برای پیچ خوردگی های شدید یا پس از جراحی ، آتل لازم باشد. پس از برداشت آتل باید تامدتی از بانداژهای حمایت کننده استفاده کنید.

یاد بگیرید که در صورت لزوم از چوب زیر بغل استفاده کنید

داروها: می توانید از مسکن هایی مثل استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید.. از آسپیرین استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث افزایش احتمال خونریزی شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری: بگذارید مفصل 1 تا 2 روز استراحت کند. سپس تمرین دادن ملایم مفصل را آغاز کنید به طوری که وزنی بر آن نیندازید.

ممکن است برای به دست آوردن مجدد قدرت و استفاده طبیعی از مفصل ، فیزیوتراپی پیشنهاد گردد