

التواء الكاحل

- استخدم العكازات ما دمت لا تستطيع دعم قدمك.
- إذا وصف لك طبيبك مضادا للالتهاب، يمكنك تناوله.
- عند البدء في المشي قم بتمارين لتقوية الكاحل وتحسين حركته:

- حركها للأعلى والأسفل ثم ارسم دوائر بطرف القدم في كلا الاتجاهين.
- المشي على رمال الشاطئ مفيد جدا.
- بعد الشفاء، امش على أطراف أصابع القدم وعلى الكعب لمدة 5 دقائق يوميا لعدة أيام.

- في حالات نادرة، قد يؤدي التواء الكاحل إلى تمزق كامل للأربطة ويتطلب الجراحة.

كم من الوقت يستغرق الشفاء؟

تعتمد مدة التعافي على عدة عوامل (العمر، شدة الالتواء، وما إذا كنت قد تعرضت لإصابات سابقة في نفس الكاحل).

- يمكن أن يتحسن الالتواء البسيط في أقل من أسبوع.
- الالتواء المتوسط قد يستغرق من 2 إلى 4 أسابيع للشفاء.
- الالتواء الشديد قد يستغرق 6 أسابيع أو أكثر.

هل يمكن الوقاية منه؟

- استخدم حذاء مناسباً ومريحاً، سواء في المنزل أو في الشارع أو أثناء ممارسة الرياضة.
- قم بتمارين الإطالة المناسبة قبل وبعد النشاط الرياضي.
- لتجنب تكرار الإصابة، لا تضغط على الكاحل حتى يتم التعافي التام، واستمر في ممارسة التمارين لتقويته وفق التعليمات السابقة.

هو تمدد أو تمزق صغير في واحد أو أكثر من أربطة مفصل الكاحل. الأربطة هي أحزمة ليفية قوية جدا تربط عظام المفصل ببعضها. أكثر أنواع التواء الكاحل شيوعاً تؤثر على أربطة الجزء الخارجي من الكاحل. يسبب ألماً متوسطاً إلى شديد في الكاحل، وتورماً، وصعوبة في الحركة والمشي.

كيف يتم التشخيص؟

ستسألك طبيبتك عن كيفية حدوث الالتواء والأعراض التي تشعر بها. بعد ذلك، ستفحص كاحلك وإذا شكت في وجود كسر ستطلب إجراء صورة بالأشعة السينية.

كيفية العلاج

- ضع الثلج لمدة 20 دقيقة كل 3 أو 4 ساعات. افعل ذلك لمدة 2 إلى 3 أيام أو حتى يزول الألم.



- حسب درجة الالتواء، إذا لزم الأمر، سيتم وضع نوع معين من الضمادات لتجنب تفاقم التورم.

المؤلفون: لويس أنطوني بيبس، روجير باديا، فرانسيسكا مورينو.

المراجعة العلمية و: مجموعة أمراض الروماتيزم CAMFiC

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: فيرونیکا مونتيفيريدي.