



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

## رض أو إلتواء مفصل الكاحل

• إلتواء الكاحل في حالات إستثنائية قد يسبب تمزق كامل للأربطة مما يستدعي التداخل الجراحي.

### كم من الوقت يحتاج للشفاء؟

فترة الشفاء تتعلق بعدة عوامل (كالعمر، شدة الإلتواء وسوابق رض لنفس الجهة المصابة). إلتواء الكاحل متوسط الشدة يحتاج حوالي 2-4 أسابيع للشفاء، بينما الإلتواء الشديد فقد يحتاج 6 أسابيع أو أكثر.

### هل أستطيع منع حدوثه؟

استخدم حذاء مناسب لحجم القدم خاصة عند القيام بتمارين. ينصح بممارسة تمارين الإحماء المناسبة قبل وبعد مزاوله الرياضة. استخدم رباط داعم لمفصل الكاحل عند ممارسة رياضة ذو طبيعة قاسية، وخاصة في حال سوابق إلتواء كاحل.



هو عبارة عن تمطط أو تمزق خفيف لأحد أو عدة أربطة في مفصل الكاحل. والأربطة هي عبارة عن شرائط ليفية مقاومة تصل بين العظام المكونة للمفصل. إن الإلتواء يصيب بشكل عام القسم الخارجي من الكاحل. يسبب ألم متوسط إلى شديد، تورم في الكاحل مع صعوبة بالمشي والحركة.

### كيف يشخص؟

إن طبيبك سوف يسألك عن آلية حدوث الإلتواء والأعراض التي تشكي منها. سيقوم بفحص سريري لمفصل الكاحل وفي حال الشك سيطلب لك صورة شعاعية.

### كيف يعالج؟

- ضع كيساً ثلجياً لمدة 20 دقيقة كل 3-4 ساعات. يجب تكرار العملية لمدة 2-3 أيام أو حتى زوال الألم.
- اعتماداً على درجة الإلتواء قد تحتاج لرباط داعم لمنع تفاقم التورم.
- ينصح باستخدام العكازات طوال فترة عدم مقدرتك على المشي.
- يمكنك أخذ مضادات الالتهاب بوصفة من طبيبك.
- عندما تبدأ بالمشي من جديد، ينصح بممارسة تمارين لتقوية الكاحل وتسهيل حركته مثل: تحريك الكاحل للأعلى والأسفل، ومن ثم بحركة دائرية بسيطة. يعتبر من الجيد جداً المشي على رمال الشاطئ.
- عند الشفاء، ابدأ بالمشي على رؤوس الأصابع ومن ثم على كعب القدمين لمدة 5 دقائق يوميا وتكرار ذلك لعدة أيام.