آفتاب یزد در گفتگو با فیزیوتراپیست بررسی کرد

نقش فیزیوتراپی در درمان آسیب پیچ خوردگی مچ پا

آفتاب یزد- نجمه حمزه نیا: مفصل مچ پا یکی از اصلی‌ترین ساختارهای بدن برای تحمل وزن است که از استخوان، غضروف، غشاء سینوویال، تاندون‌ها و رباط‌ها ساخته شده است. پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن مچ پا یک بیماری مفصلی دردناک ناشی از صدمه یا التهاب رباط مفصل مچ پا است. این نوع آسیب دیدگی بسیار شایع است و نتیجه آن دردهای مزمن و مستمر در ناحیه مچ پاست. ورزش‌های اصلاحی و فیزیوتراپی مچ پا نقش مهمی در درمان و بهبودی مچ پا و از سرگیری فعالیت‌های روزمره ایفا می‌کند لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد دراین باره با ویدا مرزبان،فیزیوتراپیست وعضو انجمن فیزیوتراپی ایران گفتگو کرده است.

وی در اینباره می‌گوید: پیچ خوردگی مچ پا و پارگی رباط مچ پا از شایع‌ترین انواع آسیب‌های وارده به مچ پا می‌باشد. روزانه تقریباً مچ پای ۲۵ هزار نفر پیچ می‌خورد، این آسیب می‌تواند در هنگام پیاده‌روی در خیابان، قدم زدن در خانه یا در حال انجام تمرین‌های ورزشی و فعالیت‌های تناسب اندام رخ دهد.

مرزبان خاطرنشان کرد: مواردی که سبب پیچ خوردن مچ پا می‌شود شامل افتادن از لبه پیاده‌رو یا مکانی دیگر یا پیچ خوردن یا در هنگام پیاده‌روی یا دویدن یا فرود آمدن پس از پریدن درحالی که زاویه مچ پا اشتباه باشد یا به دلیل پوشیدن کفش پاشنه بلند باشد لذا این موارد نشان می‌دهد که چقدر راحت مچ پای افراد در هنگام انجام فعالیت‌های منظم و روزانه پیچ می‌خورد.

این فیزیوتراپیست اظهار داشت:پیچ خوردگی مچ پا عارضه‌ای است که در آن بافت نرم و رباط‌های مچ پا دچار آسیب دیدگی و پارگی می‌شوند و باعث درد مچ پا می‌باشد. رباط، باند قدرتمندی از بافت همبند است که استخوان‌ها را به یکدیگر متصل می‌کند.

وی افزود: به طور کلی، رباط جانبی از چرخش شدید پا و مچ پا به داخل جلوگیری می‌کند. وقتی حرکت چرخشی شدید و فراتر ازحد تحمل رباط باشد، رباط دچار پارگی می‌شود. به این وضعیت پیچ خوردگی مچ پا گفته می‌شود و شدت آن می‌تواند در حد پارگی جزئی و خفیفی که منجر به درد اندک می‌شود تا پارگی کامل که منجر به درد مچ پا و ناتوانی قابل توجه می‌شود، باشد.

مرزبان با بیان این نکته که "پیچ خوردگی یا دررفتگی مچ پا از نظر شدت آسیب به سه درجه تقسیم‌بندی می‌شود "، تشریح کرد: درپیچ خوردگی درجه یک مچ پا تعداد اندکی از فیبرهای رباط پاره می‌شود و در نتیجه بیمار درد کمی احساس می‌کند که فعالیت‌هایش را مختل نمی‌سازد و همچنان عملکردی صد در صدی دارد. پیچ خوردگی درجه دو نیز بدین صورت است که تعداد قابل ملاحظه‌ای از فیبرهای رباط پاره می‌شود و به تبع آن، عملکرد بیمار تا حدی کاهش می‌یابد و مفصل نیز تاحدی دچار ناپایداری می‌شود و در نهایت در پیچ خوردگی درجه سه، تمام فیبرهای رباط خارجی پاره می‌شود و در اثر آن پارگی کامل، بیمار تقریباً ناتوان می‌شود و مفصل نیز دچار ناپایداری قابل توجه می‌شود.

■ اکثر موارد پیچ خوردگی مچ پا از نوع درجه ۲ است

این فیزیوتراپیست با بیان این نکته که " اکثر موارد پیچ خوردگی مچ پا از نوع درجه ۲ است "، عنوان کرد: پیچ خوردگی مچ پا عموما در طول فعالیت‌هایی که شامل پریدن یا فعالیت‌هایی که مستلزم تغییر جهت سریع مخصوصا در سطوح نامسطح است، به وجود می‌آید. این مشکل عموما در ورزش‌هایی مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال و نتبال به وجود می‌آید.

وی گفت: علت پیچ خوردگی مچ پا ترکیبی از چرخش پا به سمت داخل و چرخش پا و مچ پا به پایین در طول ورزش‌های است که در آن پا و مچ پا باید وزن زیادی را تحمل کند. بیمارانی که دچار پیچ خوردگی مکرر مچ پا می‌شوند، اغلب دچار بی‌ثباتی مفصل می‌شوند.

مرزبان توضیح داد: درمان و ترمیم یک پیچ‌خوردگی مچ پا معمولاً از دو هفته تا دو ماه طول می‌کشد البته بعد از گذشت چند هفته از آسیب، فرد احساس بهتری خواهد داشت، تا آنجا که بعد از گذشت یک ماه به یک قدرت نسبی دست می‌یابد اما در پیچ‌خوردگی‌های شدید دوره درمان طولانی‌تر شده و نُه ماه تا یک سال به طول می‌انجامد.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران بیان کرد: نشانه‌ها و علائم پیچ خوردگی پا عبارتند از درد، خصوصاً هنگامی که وزن بدن را روی مچ پای درگیر قرار می‌دهید. در موارد شدیدتر، درد شدید در زمان آسیب دیدگی بروز می‌یابد و در عرض چندین ساعت پس از آسیب دیدگی ممکن است درد در زانو نیز احساس شود، ورم و گاهی کبودی و کوفتگی، محدود شدن دامنه حرکت، عدم تحمل تمام وزن روی مچ پا؛ بیمار در حین راه رفتن می‌لنگد یا به دلیل درد نمی‌تواند وزن بدن روی پای خود را تحمل کند و شنیدن صدایی شبیه صدای ضربه یا شکستگی یا حالت «تق» در هنگام پیچ خوردگی شدید.

وی ادامه داد:بعد از اکثر پیچ خوردگی‌ها فرد در سمت لیگامان آسیب‌دیده احساس درد می‌کند و غالباً بلافاصله پس از آسیب مچ پا، تورم شروع شده و رفته رفته افزایش می‌یابد. احتمال وجود کبودی در مچ پا نیز وجود دارد. معمولاً مچ پا در این حالت نسبت به لمس حساس بوده و با هر حرکتی دردناک می‌شود. در بیشتر پیچ‌خوردگی‌های شدید ممکن است فرد صدایی از پارگی شنیده باشد یا احساس کند بافتی در مچ پا پاره شده است.

مرزبان توضیح داد: اقدامات پس از آسیب دیدن مچ پا به دلیل پیچ خوردگی به ترتیب اهمیت شامل مواردی مانند اینکه از هر حرکتی که درد ایجاد کند امتناع کنید و به اندام مربوطه استراحت دهید، استفاده از آیس‌پک یا کمپرس یخ روی موضع به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه که باید هر دو ساعت تکرار کنید، مراجعه به پزشک ارتوپد و متخصص فیزیوتراپی،استفاده از عصا جهت ایجاد یک ساپورت و کاهش درد، استفاده از آتل یا باند کشی به هدف ایجاد ساپورت برای مفصل و جلوگیری از ورم می‌شود که سبب افزایش سرعت بهبود فرد و کاهش درد می‌شود.بهتر است در حد توان (در شرایطی که درد بیشتر نشود)، روی پای آسیب دیده راه بروید. این اقدام باعث می‌شود از پیشرفت درد و ورم جلوگیری شود.

این فیزیوتراپیست بیان کرد: اگر مچ پایتان درد و تورم داشته و احتمال می‌دهید که پیچ‌خورده است، به یک پزشک یا یک فیزیوتراپیست مراجعه کنید. در صورت شدید بودن نشانه‌ها و علائم تان، امکان دارد که استخوانی از مچ یا ساق پایتان شکسته باشد. پزشک برای اطمینان حاصل کردن از عدم شکستگی استخوان مچ پا از تصویربرداری با اشعه ایکس استفاده می‌کند. شکستگی استخوان علائم مشابه‌ای مانند ورم و درد مچ پا را دارد.

وی مطرح کرد: معاینه فیزیکی ممکن است دردناک باشد زیرا پزشک باید مچ پای بیمار را در جهات مختلف حرکت دهد تا متوجه شود آیا آسیبی به رباط وارد شده است یا خیر.

مرزبان افزود: پزشک در صورتی که احتمال دهد مواردی از قبیل اینکه رباط‌ها شدیدا آسیب دیده‌اند، سطح مفصل آسیب دید است، استخوان ترک کوچکی برداشته است یا مشکلات دیگری در بیمار وجود دارد جهت تشخیص دقیق "ام آر ای" را تجویز می‌کند.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران اظهار داشت: گزینه‌های مختلفی برای درمان پارگی تاندون مچ پا یا پیچ خوردگی آن همراه یا بدون عمل جراحی وجود دارند. گزینه‌ها بدون عمل جراحی شامل روش های"PRICE "حفاظت، استراحت، کمپرس یخ، استفاده از مچ بند طبی و بالا قرار دادن مچ پا می‌باشدو اغلب پیچ خوردگی‌های درجه ۱ با این روش درمان می‌شوند.

وی ادامه داد: پیچ خوردگی‌های درجه دو مچ پا نیز با این روش‌ها اما در زمان طولانی‌تری قابل درمان هستند. پزشک همچنین ممکن است به شما استفاده از آتل یا گچ را توصیه کند تا مچ پای شما را ثابت نگه دارد. چنانچه به پیچ خوردگی درجه سه دچار هستید، ممکن است به استفاده از گچ پا به مدت دو تا سه هفته نیاز داشته باشید و می‌توان از داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی برای کنترل درد و ورم استفاده کرد.

> ■ درمان و ترمیم یک پیچ‌خوردگی مچ پا معمولاً از دو هفته تا دو ماه طول می‌کشد البته بعد از گذشت چند هفته از آسیب، فرد احساس بهتری خواهد داشت، تا آنجا که بعد از گذشت یک ماه به یک قدرت نسبی دست می‌یابد اما در پیچ‌خوردگی‌های شدید دوره درمان طولانی‌تر شده و نُه ماه تا یک سال به طول می‌انجامد
>
> ■ در پیچ‌خوردگی مچ پا علاوه بر آسیب لیگامان ها، این احتمال نیز وجود دارد که دیگر بافت‌های نرم اطراف مفصل شامل تاندون‌های متصل به مچ پا و عضلات اطراف ساق و مچ پا نیز آسیب دیده باشند که به دنبال آن انعطاف مفصل را کاهش می‌دهند. در این شرایط فیزیوتراپیست می‌تواند با استفاده از متدهای مختلف همچون منوال تراپی (درمان دستی)، درای نیدلینگ و لیزر پرتوان و تکار تراپی کارکرد عضله را بهبود بخشد و با کمک به ترمیم بافت، انعطاف پذیری مفصل را افزایش دهد
>
> ■ پیشگیری از پیچ‌خوردگی مچ پا با اقداماتی از قبیل گرم کردن مؤثر قبل از فعالیت ورزشی، استفاده از کفش متناسب با حرفه ورزشی، استفاده از باندهای کشی و تیپینگ، انجام تمرینات تعادلی و قدرتی به طور منظم (چندبار در هفته طی یک سال) و حفظ یک وزن ایده آل می‌تواند صورت گیرد
>
> ■ متخصص فیزیوتراپی معمولاً برنامه توانبخشی را به سرعت پس از آسیب مچ پا شروع می‌کند. اکثر افراد در این زمان با درد، ورم، سفتی، آتروفی عضله و کاهش نیروی آن، ایجاد محدودیت در حرکت مچ، اشکال در حفظ تعادل و مشکلات مانند آن مواجه می‌شوند. اغلب بیماران در نتیجه، از ایجاد محدودیت در فعالیت‌های اعضای پایین تنه در فعالیت‌هایی مثل بالا رفتن از پله، راه رفتن، و سایر موارد مانند آن شکایت می‌کنند

مرزبان بیان کرد: به طور کلی، درمان پیچ خوردگی توسط عمل جراحی به ندرت صورت می‌گیرد. عمل جراحی گاهی اوقات در صورت آسیب شدید به رباط‌ها یا زمانی که روش‌های غیر جراحی موثر واقع نشود، ضروری خواهد بود. جراح ممکن است از روش آرتروسکوپی برای نگاه کردن به داخل مفصل برای تشخیص بخش‌های شکسته ی استخوان یا غضروف استفاده کند. سپس جراح روش‌های لازم را به کار می‌گیرد.

این فیزیوتراپیست گفت: فیزیوتراپیست مهم‌ترین نقش را در درمان پیچ‌خوردگی مچ پا ایفا می‌کند.متخصص فیزیوتراپی بر اساس اهداف درمانی متفاوت، پروتکل‌های درمانی را برای فرد آسیب دیده تنظیم می‌کند و در هر مرحله اقدامات ویژه‌ای انجام می‌دهد تا زمانی که فرد به بهبودی کامل دست یابد.

وی تصریح کرد: اهداف و اقدامات درمانی برای عارضه آسیب لیگامان‌ها در پیچ خوردگی مچ پا عبارتند از اقدامات فیزیوتراپی برای کاهش درد و ورم، اقدامات فیزیوتراپی برای بهبود دامنه حرکتی مفصل، اقدامات فیزیوتراپی برای بهبود انعطاف پذیری، اقدامات فیزیوتراپی برای بهبود قدرت و تحمل مفصل و بهبود تعادل و بازگشت سرعت عمل.

مرزبان اضافه کرد: فیزیوتراپیست با استفاده از آیس و جریان‌های الکترومغناطیس شامل اولتراسوند، لیزر پرتوان، تحریکات الکتریکی و بانداژهای مخصوص در مراحل اولیه آسیب، درد و ورم را کنترل می‌کند که تمامی این موارد با توجه به ایجاد بهبود سیستم گردش خونی و تقویت کلاژن‌سازی در بافت، سبب افزایش سرعت ترمیم لیگامان‌های آسیب دیده می‌شود.

این متخصص مطرح کرد: بازگشت به دامنه حرکتی کامل در افراد مبتلا به پیچ خوردگی مچ پا مستلزم انجام تمرینات تخصصی، تکنیک‌ها و درمان‌های دستی توسط فیزیوتراپیست می‌باشد تا با مهارت و تخصص خود بدون آسیب به بافت‌های اطراف مفصل و همچنین کنترل آسیب لیگامان مربوطه، بتواند یک حرکت نرمال و کامل را برای مفصل ایجاد کند که البته با توجه دوره ترمیم لیگامان، دستیابی به این هدف مستلزم صرف زمان و رعایت دستورات فیزیوتراپیست به بیمار است.

وی عنوان کرد: در پیچ‌خوردگی مچ پا علاوه بر آسیب لیگامان ها، این احتمال نیز وجود دارد که دیگر بافت‌های نرم اطراف مفصل شامل تاندون‌های متصل به مچ پا و عضلات اطراف ساق و مچ پا نیز آسیب دیده باشند که به دنبال آن انعطاف مفصل را کاهش می‌دهند. در این شرایط فیزیوتراپیست می‌تواند با استفاده از متدهای مختلف همچون منوال تراپی (درمان دستی)، درای نیدلینگ و لیزر پرتوان و تکار تراپی کارکرد عضله را بهبود بخشد و با کمک به ترمیم بافت، انعطاف پذیری مفصل را افزایش دهد.

مرزبان عنوان کرد: بعد از آسیب دیدن مچ پا به دنبال ضعف و بی‌ثباتی ایجاد شده در مفصل فرد قادر به وزن‌اندازی کامل روی پای خود نیست. در این مرحله که درد و ورم کنترل شده و دامنه حرکتی مفصل نیز کامل شده است، فیزیوتراپیست با کمک ورزش‌های تقویتی با استفاده از تراباند و وزنه به بازتوانی قدرت مچ پا می‌پردازد و در ادامه با استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت و آموزش تمرین‌های راه رفتن صحیح، میزان تحمل و استقامت مفصل را بالا برده تا فرد به تدریج به راه رفتن نرمال خود برگردد.انتخاب تمرین‌ها نیاز به مهارت و دقت دارد تا فرد در یک شرایط ایمن و بی‌خطر به شرایط عادی برگردد.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران توضیح داد: در ورزشکارانی که به علت آسیب دیدن مچ پا از ادامه ورزش بازمانده اند، هدف نهایی بازگشت به تعادل و سرعت عمل در انجام فعالیت‌های ورزشی است. در این مرحله نیز فیزیوتراپیست از طریق برنامه‌هایی که برای رسیدن به این هدف طراحی کرده است و با استفاده از تمرینات صفحه تعادل و سوییس بال و ترامپولین و همچنین تمرینات پولیومتریک که شامل تمرین‌های پرشی و دویدن می‌باشد سرعت و تعادل فرد را برای بازگشت به ورزش فراهم میکند.

وی مطرح کرد: از آنجا که فرصت و امکانات برای ترمیم لیگامان از طریق درمان‌های غیرجراحی وجود دارد، جراحی مچ پا در این مورد خیلی شایع نیست. اما در مواردی که لیگامان به طور کامل پاره شده باشد ممکن است به جراحی نیاز باشد که پس از جراحی نیز طی دوره ریکاوری فرد باید طی چندین هفته تحت نظر متخصص فیزیوتراپی باشد تا شرایط را برای ترمیم بافت جراحی شده و بازتوانی مفصل و مهم‌تر از همه توانایی راه رفتن و تعادل فرد فراهم کند.

مرزبان می‌گوید: هدف فیزیوتراپی تخصصی برگرداندن شما به فعالیت‌های پیش از آسیب‌دیدگی است. بدون برنامه توان‌بخشی کافی و مناسب امکان بروز تشدید مشکلات و مزمن شدن علایم (مانند کاهش دامنه حرکت، درد و تورم مزمن، و ناپایداری مفصل) وجود دارد که می‌توانند عملکرد شما را مختل کند.

این فیزیوتراپیست اضافه کرد: متخصص فیزیوتراپی می‌تواند با استفاده از برخی مدالیته‌های خاص درد و ورم مچ پا را پس از آسیب کم کرده و سپس با ارائه تمریناتی به بازیابی دامنه حرکت، قدرت، انعطاف‌پذیری و تعادل مچ پایتان کمک کند.می‌توان با استفاده از تمرینات پایداری و تعادل مجدداً به عضلات مچ پا آموزش داد که در کنار یکدیگر از مفصل مچ پا حمایت کنند. این تمرینات می‌توانند شامل درجات مختلفی از چالش‌های تعادلی، مانند ایستادن روی یک پا، باشند.

وی تشریح کرد: مدالیته‌های مورد استفاده توسط فیزیوتراپیست برای کاهش علائم پیچ خوردگی مچ پا و نقش درمانی شامل مواردی از قبیل استفاده از یخ، دستگاه‌های تحریکات الکتریکی مختلف، اولتراسوند، ماساژ اصطکاکی متقاطع، ارتزهای نرم با گوه خارجی ۰/۵ تا ۳ میلی‌متری، در صورت نیاز برای درمان پیچ‌خوردگی مچ پا نیز استفاده از لیزر و مگنت، استفاده از عصا، بستن مچ پا با مچ بند، کمپرس سرد یا گرم، حرکات ورزشی مخصوص بهبود انعطاف پذیری، استحکام و تعادل، آب درمانی، اصلاح وضعیت بیومکانیکی،از سرگیری تدریجی فعالیت‌های روزمره،توصیه در ارتباط با انتخاب کفش مناسب، ورزش و حرکات اصلاحی و...می باشد.

مرزبان توصیه کرد متخصصین فیزیوتراپی تجربه بالینی فراوانی در درمان پیچ خوردگی مچ پا و تقویت عضلات پا دارند و تمریناتی جهت درمان و تقویت مچ پایتان به شما ارائه می‌دهند. در صورت داشتن هرگونه نگرانی در این زمینه باید آن رابا فیزیوتراپیست خود در میان بگذارید.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران گفت:درمان پیچ خوردگی مچ پا با فیزیوتراپی برای تمامی بیماران مبتلا به این مشکل ضروری است زیرا توانبخشی ناکافی منجر به نتایج نامناسب و افزایش احتمال آسیب دیدگی مجدد می‌شود. فیزیوتراپی باعث تسریع فرآیند درمان می‌شود،نتایج بهینه راتضمین می‌کند و احتمال بروز مجدد پیچ خوردگی را کاهش می‌دهد.

وی بیان کرد:اهداف درمان فیزیوتراپی پیچ خوردگی مچ پا شامل مواردی از قبیل محافظت از مفصل، تسکین درد و کنترل التهاب، بازیابی کامل دامنه حرکتی، استحکام عضلات ساق پا.بازیابی تعادل.بازیابی فعالیت نرمال می‌باشد.

مرزبان عنوان کرد: فیزیوتراپیست از برخی روش‌های توانبخشی برای درمان پیچ خوردگی مچ پا استفاده می‌کند که عبارتند ازحرکات ورزشی دامنه حرکتی، حرکات ورزشی مخصوص استحکام عضلات، آموزش تعادل، تمرین ساختاری، آموزش مخصوص فعالیت، آموزش مخصوص فعالیت و ورزش و حرکات اصلاحی.

این فیزیوتراپیست ادامه داد: ورم و درد مچ پا باعث محدود شدن دامنه حرکتی مچ پا می‌شود. فیزیوتراپیست به شما روش انجام حرکات ورزشی ایمن و موثر را برای درمان درد مچ پا و بازیابی کل دامنه حرکتی مچ پا آموزش می‌دهد و عضلات مچ به دنبال پیچ خوردگی مچ پا ضعیف می‌شود و باعث بی‌ثباتی طولانی مدت مفصل و آسیب دیدگی‌های مجدد می‌شود لذا فیزیوتراپیست بر اساس شدت آسیب دیدگی، حرکات ورزشی استقامتی مناسب را برایتان تجویز می‌کند.

وی مطرح کرد:در صورت پیچ خوردگی مچ پا حرکات ورزشی مخصوص به عضلات شما کمک می‌کند تا به تغییرات محیط مثل سطوح نامسطح یا متحرک واکنش مناسب نشان دهید. وقتی توانستید بدون درد وزن خود را روی مچ تحمل کنید، فیزیوتراپیست این حرکات ورزشی را تجویز می‌کند تا به شما کمک کند که فعالیت‌های عادی خود را از سر بگیرید. و وقتی بتوانید بدون درد به راحتی پیاده روی کنید، فیزیوتراپیست با افزودن فعالیت‌هایی مثل پیاده روی تند، پرش یا دویدن برنامه درمانی شما را گسترش می‌دهد. این برنامه براساس معاینه مچ پای شما توسط فیزیوتراپیست، اهداف شما، سطح فعالیت و بهداشت عمومی شما می‌باشد.

مرزبان اظهار داشت: در صورت پیچ خوردن مچ پا بسته به نیازمندی‌های شغلی یا نوع فعالیت ورزشی که انجام می‌دهید، فیزیوتراپیست برنامه‌ای را با توجه به این موارد و نوع آسیب دیدگی شما طراحی می‌کند، همچنین حرکات ورزشی مخصوصی عموما برای درمان پیچ خوردگی مچ پا توصیه می‌شوندکه شما باید قبل از شروع این حرکات ورزشی در مورد کارایی آن‌ها برای درمان خود، با فیزیوتراپیست مشورت کنید. عموما این حرکات روزی سه مرتبه باید انجام شوند، البته به شرطی که باعث به وجود آمدن یا تشدید علائم از جمله درد مچ پا نشوند.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران مطرح کرد: فیزیوتراپیست زمان مناسب برای شروع حرکات اصلاحی مقدماتی و سپس حرکات ورزشی متوسط و پیشرفته را برای افراد مبتلا به پیچ خوردگی مچ پا تعیین می‌کند. به عنوان یک قاعده کلی، اضافه شدن حرکات ورزشی یا پیشرفت سطح آنها باید وقتی صورت بگیرد که علائم هنگام انجام ورزش‌ها تشدید نشده باشد.

■ در همه نوع پیچ خوردگی‌ها باید فیزیوتراپی انجام شود

وی بیان کرد: در همه نوع پیچ خوردگی‌ها باید فیزیوتراپی انجام شود و نتیجه درمان به طور مستقیم متاثر از نتیجه فیزیوتراپی است و بدون شک بخش مهمی از درمان پیچ خوردگی‌ها توانبخشی و فیزیوتراپی آنها است

مرزبان توضیح داد: پس از پیچ خوردگی مچ پا بیمار برای بازپروری، باید تحت نظر یک فیزیوتراپیست کارآزموده باشد و نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه داشت نحوه انجام فیزیوتراپی است که علاوه بر استفاده از دستگاه‌های فیزیوتراپی، مهمترین قسمت بازپروری که زیر نظر یک متخصص فیزیوتراپی انجام می‌شود انجام انقباضات عضلانی، حرکات اندام و نرمش‌های لازم است.

این فیزیوتراپیست افزود: متخصص فیزیوتراپیست حرکات اندام و نرمش‌های لازم را به بیمارآموزش داده و آنها را درکلینیک فیزیوتراپی انجام می‌دهد ولی همچنین حتما باید تمرینات توسط خود بیمار و در منزل هم انجام شود و وظیفه متخصص فیزیوتراپی آموزش آنها به بیمار بوده و وظیفه بیمار نیز انجام آن نرمش‌ها به طور مکرر و مداوم در منزل است.تنها انجام مداوم نرمش‌ها است که می‌تواند تضمین‌کننده یک بازپروری مناسب و به دست آوردن یک نتیجه مناسب از درمان شکستگی باشد.

وی توضیح داد: درمان با فیزیوتراپی و ورزش برای پیچ خوردگی مچ پا شامل مواردی از قبیل راه رفتن که فیزیوتراپیست به شما کمک می‌کند تا بر پای آسیب دیده خود فشار وارد کنید و بر طبق توصیه پزشک کم کم فشار را بر روی پا وارد کنید و دیگری گام برداشتن است که فیزیوتراپیست آموزش‌ها و حرکات مچ پا را برای شما ارائه می‌کند تا الگوی راه رفتن نرمالی را بازیابی کنید. تمرکز بر روی نحوه حرکت پا و مچ پا و زمان‌بندی گام‌های شما است. شما می‌توانید بر روی یک دستگاه دوی ثابت کم سرعت، زمین مسطح یا بر روی پله‌ها تمرین کنید و در آخر نیز به دلیل اینکه ورم پس از پیچ خوردگی مچ پا شایع است. درمان برای کاهش ورم شامل ماساژ نرم، استفاده از بانداژ، یخ درمانی و بالا بردن مچ پای آسیب دیده در هنگام استراحت می‌شود.

مرزبان ادامه داد: فیزیوتراپیست پس از جدا کردن گچ در افراد مبتلا به پیچ خوردگی مچ پا یک برنامه ورزشی برای شما طراحی می‌کند تا به شما کمک کند تا دامنه حرکتی و استحکام مچ پای آسیب دیده خود را بازیابی کنید. بازیابی توانایی خم کردن مچ پا برای بازیابی توانایی راه رفتن کامل ضروری است.بازیابی تحرک مچ پا نیز بدین صورت است که فیزیوتراپیست با استفاده از درمان فیزیوتراپی مچ پا به آرامی مفاصل مچ پا و پا و بافت‌های مجاور را حرکت می‌دهد تا سفتی را کاهش دهد و دامنه حرکت خمشی مچ پا را افزایش دهد.

این فیزیوتراپیست اظهار کرد: وقتی در حین بازیابی استحکام و انعطاف پذیری خود پس از آسیب مچ پا هستید، فیزیوتراپیست حرکات مچ پا را برای از سرگیری فعالیت‌های ورزشی کاری شما ارائه می‌کند. بازگشت به فعالیت‌های کاری و ورزشی عموما پس از چند هفته بعد از آسیب مچ پا امکان پذیر است.

وی متذکر شد: وقتی برای درمان آسیب مچ پا از گچ یا آتل استفاده شده است بیمار باید مفاصلی را که خارج از گچ قرار دارند به طور مرتب حرکت دهد. مفاصلی که در داخل گچ بی‌حرکت شده‌اند تا موقعی که در گچ هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی بیمار می‌تواند عضلات زیر گچ را بدون حرکت دادن مفاصل به طور مرتب منقبض و منبسط کند.به این نوع انقباضات عضلات انقباض ایزمتریک می‌گویند و انجام آنها برای حفظ قدرت عضلات حیاتی است. پس از چندین هفته بی‌حرکت کردن مچ پا، می‌توان آن را حرکت داد.

مرزبان عنوان کرد: فیزیوتراپیست بسته به وضعیت بدنی فرد پیش و بعد از آسیب مچ پا برنامه فیزیوتراپی را برای هر فرد در نظر می‌گیرد.برنامه درمانی هر فرد با توجه به ویژگی‌های شخصی توسط فیزیوتراپیست با توجه به ارزیابی اولیه‌اش از وضعیت مچ پا از لحاظ میزان درد و تورم و قدرت و طول عضلانی و تعادل و میزان دامنه حرکتی و سایر پارامترهای موثر در تعیین برنامه درمان فیزیوتراپی تعیین می‌شود.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران بیان کرد: متخصص فیزیوتراپی معمولاً برنامه توانبخشی را به سرعت پس از آسیب مچ پا شروع می‌کند. اکثر افراد در این زمان با درد، ورم، سفتی، آتروفی عضله و کاهش نیروی آن، ایجاد محدودیت در حرکت مچ، اشکال در حفظ تعادل و مشکلات مانند آن مواجه می‌شوند. اغلب بیماران در نتیجه، از ایجاد محدودیت در فعالیت‌های اعضای پایین تنه در فعالیت‌هایی مثل بالا رفتن از پله، راه رفتن، و سایر موارد مانند آن شکایت می‌کنند.

وی ادامه داد:معمولاً از روش‌های حرکتی غیر فعال مفصل برای رفع مشکلات مربوط به درد و سفتی مفاصل به منظور بازگرداندن سریع‌تر وضعیت به حالت عادی استفاده می‌شود. استفاده از این شیوه درمانی نقش موثری در تسکین و درمان درد مچ پا خواهد داشت. در این تکنیک، متخصص فیزیوتراپی با نیروی دست سطح مفصل را حرکت می‌دهد تا به این حرکت‌های عادی آن را شبیه‌سازی نماید.

مرزبان مطرح کرد: امروزه ثابت شده روش‌های درمان دستی همچون حرکت دادن مفصل می‌تواند تاثیر خاص بر کاهش درد فرد مبتلا به پیچ خوردگی مچ پا داشته باشد. علاوه بر این، استفاده از این روش‌ها می‌تواند قابلیت ارتجاع مفصل را با توجه به تعامل این درمان‌ها با سیستم عصبی مرکزی و موضعی و نیز سطوح روانی افزایش دهد. به دلیل اینکه برای مدتی مچ پا بی‌حرکت بوده است، مفصل اغلب سفت می‌شود و عضلات ضعیف‌تر می‌شوند. اینکه این کمبود تحرک جبران شود، بسیار مهم است لذا فیزیوتراپیست یک برنامه تمرینی و تقویتی را برای بیمار تجویز می‌کند. آنها ممکن است برخی از روش‌های تحرک دهی یا کار با بافت نرم در اطراف مچ پا را اجرا کنند تا به کاهش سفتی مفصل کمک کنند.

این فیزیوتراپیست ادامه داد: تمرین درمانی در دو قسمت تمرینات روی تخت و لوکال و تمرینات فانکشنال و تمرین راه رفتن صورت می‌گیرد. تمرینات اولیه برای کاهش التهاب ناحیه و کشش عضلات پیرامون و همچنین تمریناتی هم در جهت ثبات و تقویت مفاصل و فیزیوتراپی مفاصل بالاتر مانند زانو،لگن و ناحیه ستون فقرات می‌باشد. بعد از این که مرحله اول به پایان رسید،تمرینات ایزومتریک یا تمرینات ثابت بدون جابجایی آغاز شده و سپس تمرینات ایزوتونیک که عضلات مرتبط را در طول‌های بلند و کوتاه تقویت می‌نمایند،به صورت پیشرفته‌تر انجام می‌شوند.

وی خاطرنشان کرد: هنگامی که بیمار دچار شکستگی مچ پا می‌تواند وزن روی اندام را تحمل کند، تمرینات فانکشنال توسط فیزیوتراپ آغاز می‌گردد که منظور از این تمرینات،افزایش توانایی فرد جهت بازگشت به زندگی و فعالیت روزمره پیش از آسیب است.این تمرینات متشکل از تمریناتی برای افزایش تعادل و حس عمقی با به کار بردن تمریناتی مانند تخته تعادل،ترامپولین،تراباند است.

مرزبان ادامه داد: هنگامی که درمان فرد مبتلا به شکستگی مچ پا به خوبی توسط فیزیوتراپ پیشرفت کرد، مهم است که بر روی عملکردهای سطح بالاتری از قبیل دویدن، تمرین‌های چابکی و پرش / فرود کار شود تا مطمئن شویم که فرد به همان سطح از توانایی که قبل از آسیب دیدگی خود داشته و حتی بهتر از آن رسیده است.

این متخصص گفت: حرکت زودهنگام مچ پا و همچنین استفاده از قالب‌هایی که قابلیت باز شدن را داشته باشند ممکن است مزایای کوتاه مدتی را در درمان آسیب مچ پا فراهم کنند، اگر چه باید تنها در صورتی از آن استفاده کرد که بیمار پایبند باشد و از محدودیت‌های مشخص شده تخطی نکند لذا در صورتی که یک بوت ثابت نگه دارنده می‌پوشید، با فیزیوتراپیست خود در مورد اینکه آیا می‌توانید در هنگام خواب آن را در بیاورید یا خیر صحبت کنید.

وی متذکر شد:این نکته مهم است که" فرد به هر دستورالعملی که فیزیوتراپیست داده است، پایبند باشد تا بهبود یابد"، در دوره‌ای که نباید فشاری را به پای آسیب دیده تان وارد کنید، شما می‌توانید تمرینات قدرتی را برای پای دیگرتان انجام دهید.این کار به جلوگیری از محدود شدن دامنه حرکت عضلات و کاهش قدرت آنها کمک کند، چرا که حدود ۲۰ درصد از منفعت این تمرین‌ها به پای آسیب دیده منتقل می‌شود، حتی بدون آنکه آن را حرکت داده باشید.

مرزبان اذعان داشت: هنگامی که پس از درمان مچ پا فرد مجاز به شروع حرکت و ورزش می‌شود، بسیار مهم است که تمام تمرین‌های تقویتی مشخص شده توسط فیزیوتراپیست خود را به طور کامل انجام دهید.در مراحل اولیه، ممکن است انجام برخی تمرینات در استخر یا (آب درمانی) مفید باشد و فیزیوتراپیست شما می‌تواند این موارد را در صورت لزوم توصیه کند.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران عنوان کرد: در صورتی که پس از آسیب دیدن مچ پا درمان جراحی برای بیمار انجام شود پس از درمان مچ پا، بیمار باید هرچه زودتر حرکات تمام مفاصلش از جمله زانو و لگن را هم شروع کند و گرنه دچار محدودیت حرکت زانو و لگن هم می‌شود. حرکات باید تحت نظر فیزیوتراپیست انجام شود.

وی بیان کرد: بیمار که دچار آسیب مچ پا شده در زمانی که ترمیم نشده است نباید کامل با پای طرف آسیب راه برود. پس در هفته‌های اول، بیمار برای راه رفتن حتما باید از دو عصای زیر بغل استفاده کرده و وزن خود را بر روی پای طرف آسیب نیندازد. پس از اینکه پزشک و فیزیوتراپیست معالج با بررسی رادیوگرافی‌های بعدی تشخیص دادند که ترمیم شده است بیمار می‌تواند بدون عصا راه برود. البته در بعضی از موارد پزشک معالج به بیمار اجازه می‌دهد تا قبل از ترمیم کامل، قسمتی از وزن خود را بر روی پای طرف آسیب بیندازد. مقدار وزن گذاشتن روی پا و زمان انجام آن با تشخیص پزشک است.

مرزبان توضیح داد: بیمار به مدت چندین هفته پس از آسیب مچ پا اجازه ندارد که وزن بدنش را بر روی مچ پای آسیب‌دیده بیندازد. فیزیوتراپیست به بیمار آموزش خواهد داد که چگونه با استفاده از ابزارهای کمکی مثل چوب‌های زیر بغل یا واکر راه برود و نحوه بالا رفتن و پایین آمدن از پله‌ها و سکوها را نیز با استفاده از ابزارهای کمکی به بیمار خواهد آموخت.

این فیزیوتراپیست افزود: در صورت انجام عمل جراحی بر روی مچ پا که باعث تشکیل بافت اسکار (جای زخم) در اطراف محل جراحی شود. فیزیوتراپیست می‌تواند با ماساژ‌درمانی و تحریک بافت اسکار به بهبود آن کمک کند. وی در پایان گفت: پیشگیری از پیچ‌خوردگی مچ پا با اقداماتی از قبیل گرم کردن مؤثر قبل از فعالیت ورزشی، استفاده از کفش متناسب با حرفه ورزشی، استفاده از باندهای کشی و تیپینگ، انجام تمرینات تعادلی و قدرتی به طور منظم (چندبار در هفته طی یک سال) و حفظ یک وزن ایده آل می‌تواند صورت گیرد.