

## التواء انثناء الكاحل ( Sprained Ankle )

إعداد : الدكتور كاظم الحلواجي  
استشاري طب العائلة  
نائب رئيس قسم التنقيف الصحي

### ماذا يعنى التواء أو انثناء الكاحل؟

هو إصابة أتحد أربطة مفصل الكاحل التي تدعم تكوينه العظمي , حيث ألياف المكونة لهذه الأربطة تتعرض لعملية شد و تمدد (مط) مفاجئ و شديد أكبر من قابليتها مما يؤدي إلى التمزق و من ثم النزف , و في الغالب يكون التمزق بسيط و يقتصر على أعداد قليلة من الألياف و لكن أحيانا قد يتمزق الرباط بصورة كاملة.

### ما هي أسباب المشكلة؟

السبب هو الالتواء الشديد و المفاجئ للقدم باتجاه الداخل , و بالتالي يحدث تمدد فوق المعتاد للأربطة في الجهة الخارجية المقابلة لمصل الكاحل , تماما كما يحدث لأي قطعة من أنسجة المواد كالفماش أو الحبل أو السلك عندما تتعرض مثل هذا التمدد بسبب الشد في اتجاهين متضادين , و يحدث العكس عندما تلتوي القدم إلى الخارج حيث تتأثر عندها الأربطة الداخلية للكاحل.

### ما هي أعراض الإصابة؟

تعتمد الأعراض على مقدار و شدة التمزق الحاصل , و تتمثل في الأم الشديد و الانتفاخ و الكدمات و الرضوض و تكون مؤلمة جدا عند اللمس و تتفاوت هذه الأعراض بين الخفيفة و الشديدة . و يفقد المفصل شكله و ثباته الطبيعي في حالة التمزق الكامل.

### ما هو حجم المشكلة؟

التواء الكاحل مشكلة شائعة لا تخلو منها عيادات المراكز الصحية و قسم الطوارئ كحالة طارئة , و في المتوسط تمثل واحدة من بين كل 50 حالة من الاستشارات الطبية.

كيف نتعامل مع هذا النوع من الإصابات ؟

العلاج أو العناية الذاتية للإصابة الخفيفة في المنزل أو في مكان العمل عادة يكون كافيا , أما الإصابات الشديدة فتحتاج لإجراءات أخرى منهل عمل الأشعة حيث احتمال وجود كسر في أحد العظام أو قطع كامل لأحد الأربطة.

بعض الإصابات تتعافى سريعا , أما إذا استمرت نفس الأعراض لأكثر من أربعة أيام فينصح بزيارة الطبيب حيث سيقوم بعمل رباط من نوع خاص لدعم مفصل الكاحل.

أما الإجراءات أو العناية الذاتية فتتمثل في مقطع الكلمة الإنجليزية (RICE) :-

### 1. الراحة (Rest) :

- الراحة قدر الإمكان.
- و في حالة الإصابة الشديدة ينصح باستخدام العكاز لتخفيف ضغط وزن الجسم على القدم المصابة.

### 2. الثلج (Ice) :

- استخدام أكياس الثلج أو الكمادات الباردة يخفف من ألم و النفخ.

- بالإمكان استخدام أكياس الثلجة ذات الاستخدام المتكرر كما يجب وضع فوطة مبللة بالماء كحاجز بين كيس الثلج و الجلد و لا ينصح بوضع الثلج مباشرة عليه.
- أقصى مدة لوضع الثلج على مكان الإصابة ( عشرون دقيقة ) كل ثلاث ساعات على مدى (72 ساعة).
- بالإمكان وضع أكياس الثلج مباشرة فوق الرباط الضاغط.

### **3. الرباط الضاغط (Compression) :**

- استخدام الأربطة الضاغطة الداعمة المرنة و يجب هنا تجنب الضغط الشديد على مكان الإصابة لكي لا يؤثر على الدورة الدموية.

### **4. رفع الرجل (Elevation) :**

- رفع الرجل أعلى قليلا عن مستوى وضع القلب عند الاستلقاء باستخدام الوسادة , أو الكرسي إذا كان المصاب جالسا حتى يختفي النفخ.

ماذا عن التمارين الرياضية و الحركة ؟  
كلما بكرنا في عمل البرنامج الرياضي كلما تجنبنا المضاعفات المحتملة كتصلب المفصل و الحد من حركته , فيجب عمل تمرير للمفصل و تحريكها إلى المدى الذي يبدأ عنده الألم و ليس أكثر من ذلك.  
و يجب تكرار التمرين على الأقل (عشر مرات) على النحو التالي:-

1. حرك مشط القدم عند مفصل الكاحل إلى الأعلى و الأسفل.
2. في وضع تعامد الرجل مع القدم , حرك القدم للداخل و الخارج.
3. اجمع بين الحركتين السابقتين برفق في حركة دائرية مع اتجاه عقارب الساعة تارة ثم ضده.

### **مسكنات الألم :-**

بإمكانك تناول مسكنات الألم و خاصة في الليل , و في الغالب تكفي جرعة عادية من البندول أو البروفين.

### **ماذا عن المشي ؟**

ننصح بالإبكار في المشي مع استخدام ما يدعم و يثبت المفصل و لبس الحذاء الخاص بالمشي ( الحذاء الرياضي ) و ذلك لمسافات قصيرة , و المشي يكون بصورة طبيعية ما أمكن , و لكن تجنب الوقوف لفترة طويلة , و المشي بقدمين حافية على الرمال من أحسن طرق المشي التي تساعد على تقوية مفصل الكاحل بسرعة ( و ذلك بعد الثلاثة أيام الأولى من الإصابة).

### **ما هي نتائج الإصابة ؟**

الشفاء الكامل في غضون أسبوع إلى ستة أسابيع هو المتوقع لمعظم الحالات , أما الحالات الشديدة منها و خاصة مع التلف الكامل لأحد الأربطة فقد يتطلب المر وضع مفصل الكحل في الجبيرة لمدة تتراوح ما بين (4 إلى 6) أسابيع و أحيانا تكون الجراحة ضرورية.