

## پیچیدگی‌ها



در زمان بروز چنین اختلالاتی، فرد احساس درد یکباره و تورم مفاصل و عضلات می‌کند. این حالتها در مورد کشیدگیهای بیش از حد، تغییر یکباره جهت حرکت یا کاهش یکباره حرکت یا در طی ضربات در حین انجام فعالیتهای ورزشی رخ می‌دهند.

- پیچ خوردگی: پیچ خوردگی به معنای کشیدگی یا ایجاد صدمه در رباطها می‌باشد. رباطها ساختارهای طناب مانند محکمی می‌باشند که سبب اتصال استخوانها به یکدیگر می‌شوند. این ساختارها سبب پایداری مفصل شده و مانع از حرکات غیرطبیعی و بیش از حد در مفصل می‌شوند. معمولاً این حالت ثانویه به تغییرات یکباره جهت حرکت یا ضربات ایجاد می‌شود شایعترین مفاصلی که دچار پیچ خوردگی می‌شوند شامل مفصل مچ پا و زانو می‌باشند.

- کشیدگیها: این حالت به معنای کشیده شدن یا ایجاد صدمه در عضلات است. این اختلال بیشتر در مواردیکه عضلات به یکباره منقبض می‌شوند یا زمانیکه بیش از حد معمول کشیده می‌شوند، رخ می‌دهد. صدمات وارده به عضلات پشت ساق از جمله شایعترین محل‌های درگیری در این نوع اختلال است.

- روشهای تشخیص شامل موارد ذیل است.

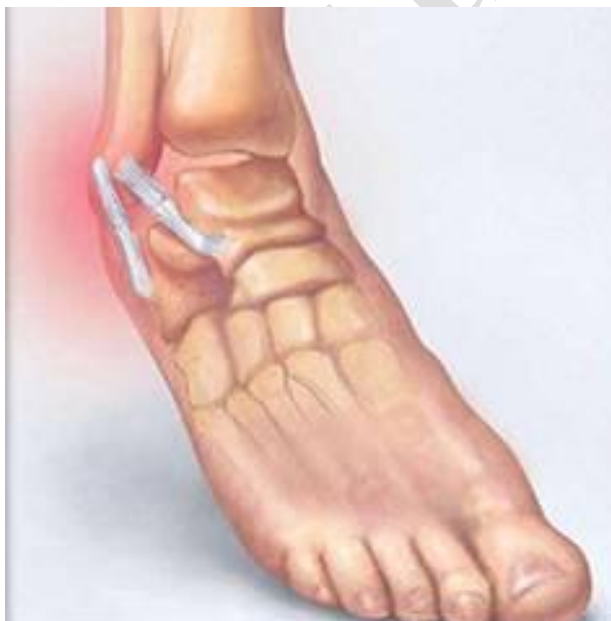
این دو اختلال از لحاظ شدت بسیار متغیر می‌باشند و علائم و نشانه‌ها نیز بستگی به شدت و آسیب دارد.

پیچ خوردگی: این حالت می‌تواند منجر به ایجاد تورم سریع در محل ضایعه شود. بطور کلی هر چه ضایعه شدیدتر باشد تورم و درد نیز بیشتر خواهد بود.

فرم خفیف پیچ خوردگی: در این حالت رباطها بیش از حد کش آمده و به مقدار کمی دچار آسیب می‌شوند. موضع آسیب می‌تواند دردناک باشد و بخصوص در هنگام حرکت درد تشدید می‌یابد. تورم زیاد نیست و فرد می‌تواند تا حدی به مفصل فشار آورد.

فرم متوسط پیچ خوردگی: در این حالت رشته‌های رباطی تا حد متوسطی دچار آسیب شده ولی بطور کامل پاره نشده‌اند. مفصل دردناک بوده و حرکت سخت می‌باشد. محل آسیب متورم بوده بعلت خونریزی تغییر رنگ داده و در صورت آمدن فشار روی پاها فرد قادر نخواهد بود که تعادل خود را حفظ کند.

فرم شدید پیچ خوردگی: در این حالت یک یا چند رباط بطور کامل صدمه دیده و پاره شده‌اند. محل آسیب بسیار



دردناک بوده . حرکت مفصل غیر ممکن بوده ، فرد قادر نیست هیچگونه فشاری بر مفصل وارد سازد. در صورت تمایل به راه رفتن به نظر می رسد که پاها از محل خود می خواهند جدا شوند. مفصل بسیار متورم شده و تغییر رنگ می دهد. افتراق این ضایعه از شکستگی یا در رفتگی که در هر دو نیاز به مراقبتهای خاص پزشکی دارند بسیار مشکل است. در این حالت ممکن است از آتلهای خاص یا ترمیم از طریق جراحی جهت ترمیم رباطها استفاده شود. کشیدگی : در این حالت نیز براساس شدت آسیب علایم متفاوت است.

فرم خفیف کشیدگی : با حرکت در عضله درد یا سفتی ایجاد می شود و ممکن است این علائم فقط تا چند روز طول بکشد.

فرم متوسط کشیدگی : در این حالت بخشی از عضله دچار آسیب شده و شدت درد و تورم کمی بیشتر است و درد به مدت یک تا سه هفته ممکن است طول بکشد.

فرم شدید کشیدگی : در این حالت عضله بصورت کامل یا ناکامل پاره می شود و ممکن است خونریزی قابل ملاحظه و تورم در اطراف عضله وجود داشته باشد. به علاوه ممکن است عضله هرگز کار خود را انجام ندهد و در صورت جدایی کامل عضله از استخوان، نیاز به عمل جراحی است.

## علل

این دو حالت از جمله مشکلات شایع سیستم عضلانی اسکلتی بدن بوده و معمولاً ثانویه به آسیب های خفیف ایجاد می شوند. معمولاً اگر عضله بصورت غیرطبیعی و به یکباره کشیده شود ممکن است کش آمده یا آنکه که پاره شود. این حالت زمانی ایجاد می شود که عضله بیکباره و به شدت منقبض می شود. کشیدگی عضلانی در زمان سرخوردن به روی یخ در حین دویدن ، پریدن، پرتاب کردن یا کشیدن شئی سنگین ایجاد می شود. پیچ خوردگی زمانی ایجاد می شود که رباطی ثانویه به فشارهای شدید بر روی مفاصل، دچار آسیب یا پارگی می شوند. بعنوان مثال در طی راه رفتن بر روی سطوح ناصاف امکان دارد زانوها یا مچ پا دچار پیچ خوردگی شوند. این حالت امکان دارد در طی فعالیتهای ورزشی رخ دهد.

## عوامل خطر

عواملی که می توانند در بروز این دو اختلال ، دخالت داشته باشند شامل: عدم تحرک : عدم تحرک به مقدار کافی سبب کاهش قدرت عضلات شده و میزان تحمل آنها را در شرایط مختلف کاهش می دهد و لذا احتمال بروز آسیب در آنها بیشتر خواهد شد. خستگی : عضلات خسته ، قدرت کمتری جهت حمایت مفاصل خواهند داشت. در هنگام خستگی عضلات احتمال آنکه در طی فعالیتهای شدید، و در حرکات ناگهانی ، عضله بیشتر کش بیاید یا اینکه بعضی مفاصل بیشتر کشیده شوند، افزایش می یابد.

کشش و گرم کردن نامناسب ، انجام نرمشهای مناسب و گرم کردن قبل از فعالیتهای ورزشی موجب می شود که عضلات شل تر شده و محدوده حرکتی مفاصل بیشتر شود. در نتیجه عضلات شل تر بوده و کمتر مستعد آسیب و پارگی در طی فعالیتهای آنها می باشند.

## در چه زمانی باید به دنبال توصیه های پزشکی بود؟

در زمان بروز پیچ خوردگی، در صورت وجود شرایط زیر حتماً به اورژانس مراجعه کنید. صدایی شبیه به ترکیدن چیزی: امکان دارد به دنبال آسیب فرد صدایی شبیه به ترکیدن چیزی را در داخل مفصل خود حس کند و بعد از آن قادر به حرکت آن مفصل نباشد و همراه با تورم قابل ملاحظه باشد. در این حالت باید حتماً به پزشک مراجعه نمود و تا زمان مراجعه از کیسه یخ استفاده کرد. عدم تحمل وزن: در صورت وجود درد شدید و ناپایداری مفصلی، فرد قادر به تحمل وزن خود نباشد. التهاب: در صورت وجود تب، قرمزی و گرمی محل آسیب، امکان دارد عفونت ایجاد شده باشد. پیچ خوردگی بسیار شدید: در این حالت نیز تأخیر در درمان یا درمان نامناسب منجر به ایجاد دردهای مزمن یا تخریب مفصلی طولانی مدت می شود و لذا در این موارد نیز باید به پزشک مراجعه نمود. در صورت بروز پیچ خوردگی، در محل آسیب به سرعت متورم شده و شدیداً دردناک می باشد، یا اینکه فرد احساس پارگی عضلانی یا شکستگی می کند و باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند. در صورت عدم بهبود درد، و تورم در طی دو یا سه روز حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## غربالگری و تشخیص

در هر دو حالت، وجود هرگونه ناراحتی در محل آسیب، کلید تشخیصی به حساب می آید. در معاینه ممکن است تورم، خونریزی، در مفصل و عضله، و یا احساس درد در طی تماس، مشخص شود. ممکن است به منظور رد کردن شکستگی یا سایر اختلالاتی که منجر به ایجاد علائم مشابه می شوند. عکسبرداری از محل آسیب توصیه شود.

## درمان

درمان کشیدگیها، پیچ خوردگی ها بستگی به شدت، آسیب دارد. در موارد خفیف، تنها اقدامات مراقبتی معمول و استفاده از داروهای معمولی نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن کافی است. در موارد متوسط یا شدید، هرچه زودتر باید بر محل آسیب یخ گذاشته شود تا میزان تورم به حداقل برسد. در موارد بسیار شدید نیز استفاده از آتل یا ابزار خاص به منظور بی تحرک نمودن محل آسیب ممکن است لازم باشد، گاهی اوقات حتی باید از اعمال جراحی به منظور درمان استفاده کرد.

## پیشگیری

انجام نرمشها و فعالیتهای کششی منظم و مناسب بعنوان بخشی از فعالیتهای بدنی ورزشی، می تواند احتمال بروز کشیدگی یا پیچ خوردگی ها را به کمترین حد ممکن کاهش دهد. اگر فرد به دلایل خاص مستعد ابتلا به این اختلالات باشد، باید قبل از انجام فعالیتهای بدنی یا ورزشی، زانوها، مچ پا، مچ دست یا آرنج را بانداژ کرده. یا با ابزاری خاص ببوشاند تا احتمال بروز کاهش یابد. حتی می توان به منظور افزایش قدرت حمایتی عضلات هر مفصل، تمرینات خاصی انجام داد تا عضلات محافظت کننده از یک موضع قوی تر شوند. عضلات اطراف یک مفصل، بهترین وسیله محافظتی از آن مفصل به حساب می آیند. از پزشک خود در مورد انجام این نوع تمرینات سؤال کنید.

## مراقبت از خود

به منظور مراقبت از خود در برابر کشیدگیها یا پیچ خوردگیها از قانون پنج کلمه ای محافظت ، استراحت استفاده از فشار در موضع و یخ و بالا نگهداشتن محل آسیب، استفاده کنید.

۱. *محافظت* : به منظور جلوگیری از بروز صدمات بیشتر محل آسیب را بی حرکت کنید. بدین منظور می توان از پوششهای ارتجاعی ، گچ یا آتل هوایی استفاده کنید و از عصا برای حرکت استفاده نمائید.

۲. *استراحت* : از فعالیتهایی که منجر به ایجاد درد، تورم یا ناراحتی در محل آسیب می شوند دوری کنید. ولی بطور کامل بی تحرک نباشید. بعنوان مثال در موارد پیچ خوردگی مچ پا، می توان سایر عضلات را به حرکت واداشت. تا دچار اختلال حرکتی نشوند. مثلاً می توان دوچرخه سواری کرد.

۳. *استفاده از یخ* : تا زمان رسیدن به بیمارستان محل آسیب را با یخ سرد کنید. می تواند هر دو تا سه ساعت به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از کمپرس یخ استفاده نمود و این کار را به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت ادامه داد. سرما، منجر به کاهش درد، تورم و التهاب در عضلات مفاصل و بافت همبند آسیب دیده می شود. بعلاوه در صورت وجود خونریزی، شدت آنرا کم می کند. اگر محل آسیب رنگ پریده شد، درمان را قطع کنید. در صورت وجود بیماریهایی نظیر اختلالات عروقی، دیابت یا کاهش حس، در مورد استفاده از یخ با پزشک خود مشورت کنید.

۴. *ایجاد فشار در موضع* : این عمل را به منظور کاهش تورم استفاده کنید. هرگز بانداژ را سفت نبندید چراکه ممکن است منجر به بروز اختلال در گردش خون شود. در صورت افزایش شدت درد، یا بی حسی یا افزایش تورم به پائین محل بانداژ، آنرا شل کنید.

۵. *بالا نگهداشتن محل آسیب* : به منظور کاهش تورم می توان محل آسیب را بخصوص در شب بالاتر از سطح قلب قرار داد. نیروی جاذبه زمین با جلوگیری از تجمع مایع در محل آسیب به کاهش تورم کمک می کند.

بعلاوه می توان از داروهایی نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز استفاده نمود. در صورت تمایل به استفاده از گرما در موضع باید تا کاهش تورم منتظر ماند. بعد از گذشت ۲ روز به آرامی شروع به حرکت مفصل آسیب دیده کنید.

تا در صورت تمایل به راه رفتن بر روی مفصل آسیب دیده باید به تدریج و آرام آرام اینکار را انجام داد مفصل بهبود یافته و تا بتوان برروی آن راه رفت. معمولاً موارد خفیف تا متوسط پیچ خوردگیها در عرض ۲ تا ۴ هفته بهبودی حاصل می شود و در صورت ادامه درد یا تورم یا عدم بهبودی به پزشک مراجعه نمائید.