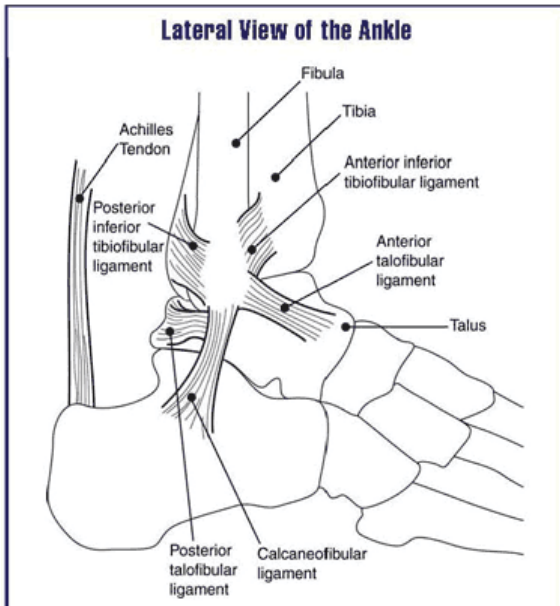


Διάστρεμμα αστραγάλου

Τι είναι τα διαστρέμματα αστραγάλου

Τα διαστρέμματα αστραγάλου είναι διαδεδομένα αλλά επίμονα. Με τις ενέργειες που θα κάνετε τις αμέσως επόμενες ημέρες μπορείτε να βελτιώσετε σημαντικά την εξέλιξη του αστραγάλου σας.



Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα διαστρέμματα αστραγάλου προκαλούνται όταν ένα άτομο γυρίσει ή στραμπουλίξει το πόδι του. Αυτό μπορεί να προκαλέσει υπερέκταση ή τράβηγμα ενός ή περισσότερων συνδέσμων στην περιοχή του πέλματος/αστραγάλου. Αυτοί οι σύνδεσμοι είναι οι ισχυρές ζώνες ιστού που συνδέουν τα οστά μεταξύ τους και διατηρούν σταθερές τις αρθρώσεις.

Υπάρχουν τρεις βαθμοί διαστρέμματος αστραγάλου που κυμαίνονται από ήπιο έως οξύ. Ο βαθμός I αντιστοιχεί στο ήπιο τράβηγμα του/των συνδέσμου/ων και δεν επηρεάζει τη σταθερότητα της άρθρωσης, ο βαθμός II αντιστοιχεί σε μερική ρήξη του/των συνδέσμου/ων και ο βαθμός III αφορά σε πλήρη ρήξη του/των συνδέσμου/ων. Ο τραυματισμός αυτών των συνδέσμων μπορεί να προκαλέσει αστάθεια του αστραγάλου και την αίσθηση «κατάρρευσης».

Η θεραπεία είναι η ίδια για τις περισσότερες περιπτώσεις διαστρέμματος αστραγάλου. Στους σοβαρούς τραυματισμούς ίσως χρειαστεί επιστραγαλίδα ή, σπανιότερα, γύψος ή ειδική μπότα.

Οι πρώτες 48 ώρες

- **Ξεκούραση** – από τα βάρη αλλά ξεκινήστε αμέσως την προσπάθεια να κινήσετε τον αστράγαλό σας. Χρησιμοποιήστε πατερίτσες για να απαλλάξετε τον αστράγαλό σας από το βάρος εάν δυσκολεύεστε στο περπάτημα.
- **Πάγος** – να εφαρμόζεται στην τραυματισμένη περιοχή για 15 λεπτά κάθε 2 ώρες. Παρεμβάλετε ένα νοτισμένο ύφασμα, όπως μία πετσέτα, ανάμεσα στον πάγο και το δέρμα σας. Οι παγοκύστες που κυκλοφορούν στο εμπόριο έχουν καλύτερο αποτέλεσμα γιατί παίρνουν τη φόρμα του δέρματός σας.
- **Συμπίεση** – εάν χρησιμοποιείτε επίδεσμο/κάλτσα συμπίεσης στη διάρκεια της ημέρας μπορεί να περιοριστεί η δυσφορία που αισθάνεστε.
- **Ύψωση** – σηκώστε τον αστράγαλο πάνω από το ύψος της καρδιάς για να περιοριστεί το οίδημα. Η καλύτερη θέση είναι να είστε ξαπλωμένοι κάτω και να έχετε τα πόδια σας ακουμπισμένα σε μαξιλάρια. Όταν κρέμεται ο αστράγαλος προκαλείται η μεγαλύτερη ζημιά.
- **Αποφύγετε** τη θερμότητα, το αλκοόλ, το τρέξιμο/σπορ και το μασάζ.

Τι πρέπει να γνωρίζετε

1. Το να προσπαθείτε να περπατάτε κανονικά χωρίς να κουσαίνετε βοηθά στην ανάρρωσή σας, ακόμα κι όταν χρησιμοποιείτε πατερίτσες.
2. Ο αστράγαλός σας θα πρέπει να είναι σηκωμένος πάνω από το ύψος της καρδιάς για να περιοριστεί αποτελεσματικά το οίδημα και αυτό θα πρέπει να συνεχιστεί για πάνω από 48 ώρες.
3. Η χρήση του αστραγάλου που υποστηρίζεται (π.χ. είναι δεμένος) επιταχύνει την ανάρρωσή σας και την επιστροφή στις κανονικές σας δραστηριότητες.
4. Οι ασκήσεις ισορροπίας και συντονισμού είναι σημαντικές, καθώς βοηθούν στην ταχύτερη ανάρρωση και στην πρόληψη περαιτέρω τραυματισμών.

Διάστρεμμα αστραγάλου

Προτεινόμενες ασκήσεις

Ισορροπία:



- Αρχικά, ισορροπήστε με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, φέρνοντας μπροστά τον τραυματισμένο αστράγαλο (βλ. φωτογραφία αριστερά).
- Μείνετε ακίνητοι σε αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα, μετακινήστε το τραυματισμένο πόδι πίσω και επαναλάβετε.

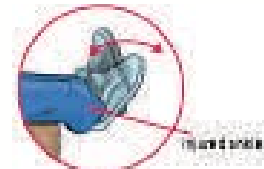
- Στην επόμενη άσκηση θα ισορροπήσετε μόνο στο τραυματισμένο σας πόδι (βλ. παρακάτω).



- Ξεκινήστε με τα μάτια ανοιχτά και όταν θα μπορείτε να διατηρήσετε την ισορροπία σας για 10 δευτερόλεπτα, κλείστε τα μάτια. Προσπαθείτε συνεχώς να αυξάνετε τον χρόνο που διατηρείτε την ισορροπία σας.

Κάμψη και έκταση αστραγάλου:

Με σηκωμένα τα πόδια, φέρτε απαλά το πέλμα σε κάθετη θέση και έπειτα τεντώστε απαλά τον τραυματισμένο αστράγαλο.



Εύρος κίνησης:



Τοποθετήστε το τραυματισμένο πόδι μπροστά, πιέζοντας τον τοίχο με το δάχτυλο. Λυγίστε το μπροστινό γόνατο και προσπαθήστε να το ακουμπήσετε στον τοίχο χωρίς να σηκώσετε την πτέρνα σας από το έδαφος. Μείνετε για 5 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 5 φορές.

Οδηγίες:

Συμπληρωματική αγωγή

- Εάν συνεχίσετε με φυσιοθεραπείες θα επιστρέψετε πιο γρήγορα στην εργασία και την άθληση.
- Εάν ο πόνος χειροτερεύει ή δεν υποχωρεί με τη φαρμακευτική αγωγή, θα πρέπει να ζητήσετε ιατρική συμβουλή.

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

- ✚ Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίστε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.

