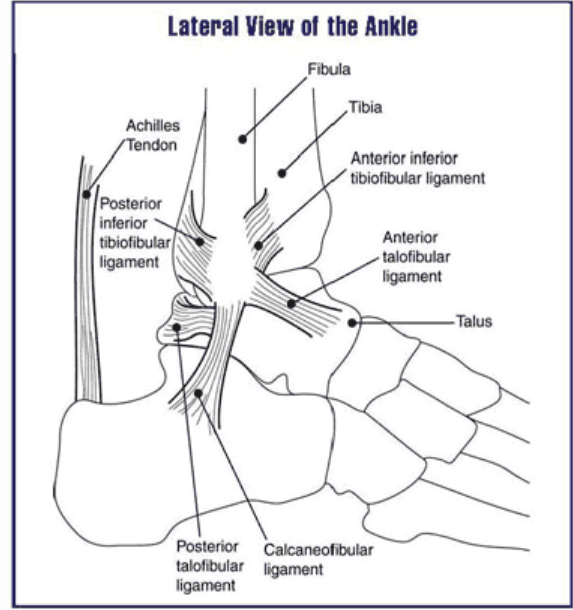


وثاءة الكاحل

كيف نفهم وثاءات (فكش) الكاحل

وثاءات الكاحل شائعة، لكنها موهنة. والأمور التي تقوم بها في الأيام القليلة التالية ستحسن بصورة ملحوظة ما سيحصل لكاحلك.



تحصل معظم وثاءات الكاحل عندما يلوي الشخص قدمه أو يقع عليها. يمكن أن يؤدي ذلك إلى التمدد الزائد لأحد الأربطة الموجودة في منطقة القدم/الكاحل أو إلى تمزقه، علماً بأن هذه الأربطة هي عصابات قوية من النسيج تصل العظام بعضها ببعض وتحافظ على ثبات المفاصل.

هناك ثلاث درجات من وثاء الكاحل تتراوح من الخفيفة إلى الحادة. فالدرجة 1 عبارة عن تمدد خفيف لرباط أو أكثر لا يؤثر على ثبات المفصل؛ بينما الدرجة 2 هي تمزق جزئي لرباط أو أكثر والدرجة 3 تتضمن تمزقاً تاماً لرباط أو أكثر. يمكن أن يؤدي الضرر الذي يلحق بهذه الأربطة إلى الشعور بعدم ثبات الكاحل وبأنه "ينهار".

وعلاج معظم وثاءات الكاحل هو ذاته. وقد تحتاج الإصابات الشديدة إلى مشبك كاحل، أو إلى جبيرة أو بوط (حذاء طويل الساق) في حالات نادرة.

أول 48 ساعة

- **الراحة** – من حمل الوزن، لكن ابدأ بمحاولة تحريك كاحلك من البداية. استخدم عكازتين لتخفيف الوزن عن كاحلك إذا كنت تجد صعوبة في المشي.
- **التلج** – ضعه على المكان المصاب لمدة 15 دقيقة كل ساعتين. استخدم طبقة قماش رطبة، كمنشفة مثلاً، بين التلج وجلدك. تعطي كمادات التلج المتوافرة تجارياً أفضل نتيجة لأنها تلتف على جلدك.
- **الضغط** – يمكن أن يساعد استخدام رباط/جورب ضغط خلال النهار في تخفيف الانزعاج.
- **الرفع** – ارفع كاحلك فوق مستوى قلبك للحد من الورم. وأفضل وضع لذلك هو الاستلقاء مع رفع قدمك على بعض الوسائد. أما تدلية الكاحل فإنها تلحق أشد الضرر به.
- **تجنّب "الضرر"** – الحرارة والكحول والركض/الرياضة والتدليك.

اعرف الحقائق

1. إن محاولة المشي بطريقة عادية وعدم العرج تساعد على الشفاء، حتى أثناء استخدام عكازتين.
2. ينبغي رفع كاحلك فوق مستوى قلبك لتخفيف الورم بصورة فعالة، ويجب أن يستمر ذلك بعد أول 48 ساعة.
3. إن استخدام كاحلك وهو مدعوم (بربطه مثلاً) يُسرّع شفاؤك وعودتك إلى أنشطتك المعتادة.
4. تمارين التوازن والتنسيق هامة لأنها تساعدك على التعافي بسرعة أكبر وتمنع حدوث إصابات أخرى.

وثاءة الكاحل

تمارين لك كي تجربها

التوازن:

- في البداية، حقق توازنك بوضع قدم أمام الأخرى بحيث يكون الكاحل المصاب في الأمام (انظر الصورة إلى اليسار).
- عندما تصبح قادراً على الثبات في هذا الوضع لمدة 10 ثوانٍ، حرّك الساق المصابة إلى الخلف وأعد التمرين.



- التمرين التالي هو التمرن على تحقيق التوازن على الساق المصابة فقط (انظر أدناه).



- ابدأ بترك عينيك مفتوحتين، وعندما تصبح قادراً على البقاء متوازناً لمدة 10 ثوانٍ أغمض عينيك. استمر في محاولة زيادة طول المدة التي يمكنك أن تحافظ فيها على توازنك.

ضغط الكاحل:

ارفع رجليك، واقبض الكاحل المصاب برفق وابسطه.



مدى الحركة:

ضع القدم المصابة في المقدمة بحيث يكون إصبع القدم ملتصقاً بالحائط. اثن ركلة الرجل الأمامية وحاول أن تلمس الحائط بها بدون أن ترفع كعبك عن الأرض. حافظ على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ ثم أرخه. أعد التمرين 5 مرات.



متابعة العلاج:

- إن المتابعة بالعلاج الفيزيائي سيساعد في عودتك إلى العمل والرياضة.
- عليك طلب المشورة الطبية إذا ساء الألم أو إذا لم يخف باستخدام الأدوية.

تعليمات:

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES