

کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها

تاندون‌ها و لیگامان‌ها به عبارتی، چسب نگهدارنده بدن هستند. تاندون‌ها عضلات را به استخوان‌ها و لیگامان‌ها استخوان‌ها را به یکدیگر متصل می‌کنند. تاندون‌ها و لیگامان‌ها نیز ممکن است همراه با عضلات، کبود، پاره یا بریده شوند. کشیدگی عضلات و پیچ خوردگی تاندون‌ها و لیگامان‌ها به طور شایع به دنبال استفاده زیاد از اندام‌ها، انجام فعالیت‌های ورزشی و یا ضربه (به ویژه به دنبال فعالیت‌های ورزشی نامرتب و گه‌گاه) رخ می‌دهند. استراحت، بستن، کمپرس سرد و بالا نگه داشتن سبب تسریع در بهبود می‌شود. این آسیب‌های «بافت نرم» به آهستگی در طول ۱ هفته بهبود می‌یابد. استفاده مجدد زودهنگام از عضو آسیب‌دیده می‌تواند آسیب را طولانی کند. به یاد داشته باشید به علت خشکی حاصل از بی‌حرکی در طول شب، حرکت اندام آسیب‌دیده در ابتدای صبح می‌تواند دشوار باشد. با قدری صبر این خشکی در ساعت‌های اولیه رفع می‌شود.

علائم ممکن در همه سنین:

- ◀ درد و حساسیت در مفصل یا عضله
- ◀ تورم و قرمزی مفصل یا عضله
- ◀ کبودی در اطراف مفصل یا عضله
- ◀ دشواری در حرکت مفصل یا عضله





کشیدگی و پیچ خوردگی اندامها برای تمام سنین

کشیدگی و پیچ خوردگی

از اینجا
شروع کنید

احتمال کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی لیگامان

- نمی‌توانید روی پای آسیب‌دیده بایستید؟ یا
- نمی‌توانید مفصل را به طور معمول خم کنید؟ یا
- آیا تغییر شکل واضح در مفصل یا عضله دیده می‌شود؟ یا
- آیا پوست موضع، بریدگی، خراشیدگی یا کبودی دارد؟

بله

از مسکن استفاده کنید (استامینوفن، بروفن یا آسپرین) و فوری به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۴۱ را مطالعه کنید

- آیا پس از انجام توصیه‌های خانگی، درد هم‌چنان شدید است؟

بله

به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

در طی ۴۸ ساعت اول با وجود درمان:

- قرمزی و تورم زیاد شده است؟ یا
- آیا برای حرکت مفصل هنوز مشکل دارید؟ یا
- آیا درد شدید هم‌چنان باقی مانده است؟

بله

به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۴۱ را ادامه دهید

- آیا پس از ۱ هفته، عضله یا مفصل هنوز حرکت طبیعی خود را بازیافته است یا درد شدیدی وجود دارد؟

بله

به بیمارستان مراجعه کنید.



کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها

برای تمام سنین

توصیه‌های خانگی

۱. استراحت، کمپرس سرد، بستن، بالا نگه داشتن:

در طول ۴۸ ساعت اول، عضو آسیب‌دیده را استراحت دهید. استفاده از آویز گردن (برای دست) یا چوب زیر بغل (در آسیب پا) می‌تواند کمک‌کننده باشد.

یخ برای کاهش تورم مورد استفاده قرار می‌گیرد. می‌توانید از یخ، بسته‌های سرد یا حتی حبوبات یخ‌زده استفاده کنید تا بتوانید ناحیه آسیب‌دیده را به‌خوبی ببوشانید. در ۲ ساعت اول ۲۰ دقیقه یخ را روی محل آسیب بگذارید و ۲۰ دقیقه بعد بردارید. پس از آن ۵ بار در روز هر بار ۲۰ دقیقه یخ را روی محل آسیب بگذارید. برای پیشگیری از سرمازدگی، یخ یا مواد یخ‌زده را درون حوله بپیچید و حوله را روی موضع قرار دهید.

از باندکشی برای بستن نواحی متورم استفاده کنید. شما می‌توانید از این باندها برای حمایت از محل آسیب‌دیده استفاده کنید. از فشردن بیش از حد موضع آسیب‌دیده با باندکشی خودداری کنید.

بالا نگه داشتن عضو آسیب‌دیده باعث کاهش تورم می‌شود. دست را با آویز گردنی و پا را با گذاشتن یک بالش یا متکا بالا نگه دارید.

۲. پس از ۴۸ ساعت می‌توانید هم‌چنان از یخ استفاده کنید یا از درمان با گرما به جای آن بهره بگیرید. از هر کدام که حس بهتری می‌دهد، استفاده کنید. در طول ۴۸ ساعت اول از به کار بردن گرما خودداری کنید زیرا باعث افزایش تورم می‌شود. به یاد داشته باشید پوست بدون پوشش را در معرض کیسه‌های آب گرم قرار ندهید. برای پیشگیری از سوختگی کیسه آب گرم را درون حوله‌ای بپیچید.

۳. پس از ۴۸ ساعت به آرامی عضو آسیب‌دیده را حرکت دهید ولی از کارهایی که باعث درد شدید در موضع می‌شود، خودداری کنید.

