

کشیدگی و پیچ خوردگی اندام ها



تاندون ها و لیگامان ها به عبارتی، چسب نگهدارنده بدن هستند. تاندون ها عضلات را به استخوان ها و لیگامان ها استخوان ها را به یکدیگر متصل می کنند. تاندون ها و لیگامان ها نیز ممکن است همراه با عضلات، کبود، پاره یا بریده شوند. کشیدگی عضلات و پیچ خوردگی تاندون ها و لیگامان ها به طور شایع به دنبال استفاده زیاد از اندام ها، انجام فعالیت های ورزشی و یا ضربه (به ویژه به دنبال فعالیت های ورزشی نامرتب و گه گاه) رخ می دهند. استراحت، بستن، کمپرس سرد و بالا نگه داشتن سبب تسریع در بهبود می شود. این آسیب های بافت نرم به آهستگی در طول ۱ هفته بهبود می یابد. استفاده مجدد زود هنگام از عضو آسیب دیده می تواند آسیب را طولانی کند. به یاد داشته باشید به علت خشکی حاصل از بی تحرکی در طول شب، حرکت اندام آسیب دیده در ابتدای صبح می تواند دشوار باشد. با قدری صبر این خشکی در ساعت های اولیه رفع می شود.

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

توصیه های خانگی

- ۱- **استراحت، کمپرس سرد، بستن، بالا نگه داشتن:** در طول ۴۸ ساعت اول، عضو آسیب دیده را استراحت دهید. استفاده از آویز گردن (برای دست) یا چوب زیر بغل (در آسیب پا) می تواند کمک کننده باشد. یخ برای کاهش تورم مورد استفاده قرار می گیرد. 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.



منبع: کتاب جامع خود مراقبتی/راهنمای
بیمارستانی

واحد آموزش بیمار ۱۳۹۹

۲- پس از ۴۸ ساعت می توانید هم چنان از یخ استفاده کنید یا از درمان با گرما به جای آن بهره گیرید. از هر کدام که حس بهتری میدهد، استفاده کنید در طول ۴۸ ساعت اول از به کار بردن گرما خودداری نمائید زیرا باعث افزایش تورم میشود. به یاد داشته باشید پوست بدون پوشش را در معرض کیسه های آب گرم قرار ندهید. برای پیشگیری از سوختگی کیسه آب گرم را درون حوله ای بپیچید.

۳- پس از ۴۸ ساعت به آرامی عضو آسیب دیده را حرکت دهید ولی از کارهایی که باعث درد شدید در موضع می شود، خودداری نمائید.

- برای پیشگیری از سرما زدگی، یخ یا مواد یخ زده را درون حوله بپیچید و حوله را روی موضع قرار دهید.
- از باندکشی برای بستن نواحی متورم استفاده کنید. شما می توانید از این باندها برای حمایت از محل آسیب دیده استفاده کنید. از فشردن بیش از حد موضع آسیب دیده با باندکشی خودداری کنید.
- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده باعث کاهش تورم میشود. دست را با آویز گردنی و پا را با گذاشتن یک بالش یا متکا بالا نگه دارید.