

التواء الكاحل يسبب ألماً وعجزاً عن المشي



يتعرض الكثيرون لإصابات مفاجئة أثناء القيام بأعمال عادية مثل المشي أو أداء التمارين الرياضية، أو حتى عند مغادرة الفراش، ويمكن اعتبار بعض هذه الإصابات جسيمة أو متوسطة وبسيطة، ومن ضمنها حدوث مشكلة التواء الكاحل، ومعروف أن مفصل كاحل القدم يرتبط مع الجزء الأسفل من الساق، ويتكون هذا المفصل من 3 عظام، الأولى تسمى الظنوب أو قسبة الساق، وهي العظمة الرئيسية في الساق، والتي تتحمل معظم وزن الجسم تقريباً، والعظمة الثانية تسمى الشظية، وهي العظمة الصغرى، والعظمة الثالثة وهي عظمة الكرسوع وهي أعلى عظام القدم. تربط مجموعة من الأوتار كل هذه العظام بعضها ببعض مع العضلات، وتتحكم في الكاحل عدد من العضلات لكل عضلة وتران أو أكثر لربطها بعظام المفصل، وفي حالة تعرض المفصل لحركة عنيفة أو ضغط غير طبيعي، فإن هذه الأوتار يمكن أن تنقطع أو تتمدد، وهو ما يسبب ألماً شديداً أو فقدان الحركة كما يشعر المصاب بهذه المشكلة بألم حاد مع قيامه بالحركات المعتادة، وفي هذا الموضوع سوف نوضح مشكلة التواء الكاحل بالتفصيل وما يحدث داخل المفصل والعضلات والأوتار، وكيفية الوقاية والعلاج من هذه الحالة المزعجة.

تحدث إصابات التواء الكاحل في الغالب أثناء ممارسة الرياضة أو عند السير على أرض غير مستوية، وهو ما يسبب ألماً مبرحاً في المفصل، ويعد من الإصابات المنتشرة بشكل واسع على مستوى العالم، ويحدث التواء الكاحل عندما تلتف القدم إلى الداخل أو الخارج، في الحالة الأولى يسمى انقلاباً للداخل، أم في الحالة الثانية فيسمى انقلاباً خارجياً. ويعتبر الانقلاب للداخل هو أكثر أنواع الالتواء انتشاراً، ويشعر عندها المصاب بألم شديد في السطح الخارجي للكاحل، أما في حالة الألم في السطح الداخلي فعلى المصاب أن يراجع الطبيب، لاحتمال أن يكون هناك تمزق أو قطع في الأوتار والأربطة الموجودة في باطن القدم. وينقسم التواء الكاحل إلى 3 أنواع، وذلك بحسب الأكاديمية الأمريكية لجراحة العظام، النوع الأول وهو الخفيف أو البسيط، وفيه يحدث تمدد طفيف، وبعض الضرر في ألياف الأربطة والتي تعود للشد أو التمزق، والنوع الثاني المتوسط ويتسبب في إصابة بعض الأربطة بالتمزق، سواء جزئياً أو كاملاً، أما النوع الثالث فهو الشديد وفيه تصاب كل الأربطة بتمزق كامل بالإضافة إلى عدم ثبات الكاحل. ويجب على المصاب التوجه على الفور إلى الطبيب عند ملاحظته لوجود تورم في الكاحل، أو تشوه في القدم أو إذا وجد صعوبة في حمل الأثقال، وذلك حتى يمكن تحديد مدى تأثر الأربطة نتيجة الالتواء، وفي الغالب فإن الطبيب يقوم بإجراء عدد من الفحوصات والأشعات، لأن هناك صعوبة للفرقة بين الكسر والالتواء ولا يعرف إلا بإجراء الأشعة.

القدم والكاحل

تتميز أربطة المفصل التي تربط العظام والكاحل بالقوة الشديدة، لأنها تجعل القدم والكاحل كأنهما وحدة واحدة، وما يحدث عند إصابة الكاحل بالالتواء هو تحرك الكاحل حركة عنيفة في اتجاه غير طبيعي، وتسبب هذه الحركة تمزق الأربطة حول المفصل، وهذا التمزق يكون جزئياً أو كاملاً ويؤدي إلى تورم مفصل الكاحل ويكون مؤلماً للمصاب، كما أن القدم يمكن أن تتعرض إلى الالتفاف، ومثال على هذه الحركات العنيفة أن يسقط الشخص من مكان مرتفع، أو يقوم بتحريك الكاحل بشكل مفاجئ وسريع، ويمكن أن تأتي الإصابة بسبب التواء القدم إثر سقوط الشخص وهو يمارس الرياضة، أو عند المشي، ويمكن أن يحدث نتيجة لممارسة الأنشطة اليومية العادية، ويشير الأخصائيون إلى أن التواء الكاحل واحدة من أكثر الإصابات التي تحدث، ويستطيع الشخص المصاب أن يسمع صوتاً عند تعرضه لالتواء الكاحل، ويلاحظ وجود تورم بالمفصل، كما أن حركته تصبح محدودة للغاية، كذلك يحدث تغير للون الجلد في المنطقة المحيطة بالكاحل، حيث يمكن أن يصبح لونه أزرق، كما أن المصاب يعاني ألماً في مفصل الكاحل. ومن الجائز أن يمتد الألم للعضلات، ونتيجة لهذا الألم الذي يعاني منه المصاب فإن المفصل يصاب بالتيبس، ومن المهم الانتباه إلى أن التواء الكاحل يمكن أن يصبح مشكلة دائمة، أو أن يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية طويلة الأمد للشخص المصاب.

الراحة والمسكنات والجراحة

تحدد درجة الإصابة العلاج الذي يتلقاه المصاب، ففي الحالات البسيطة تساعد بعض الإجراءات مصاب التواء الكاحل على تجاوز الألم والشفاء، ويكون هدف هذه الإجراءات تقليل ومنع الالتهابات، والتي تعتبر هي سبب الألم الذي يشعر به المصاب، وفي العادة فإن التورم ينتهي بعد أيام قليلة، وتبدأ هذه الإجراءات بالراحة لمنع مزيد من الإصابة، وتقليل الضغط على الأنسجة التي تعرضت للإصابة، ووضع كمادات باردة على الكاحل المصاب بشكل مستمر حتى يقل التورم.

وفي حالة وضع الثلج فلا يكون مباشرة على الجلد بل يوضع حائل بينه وبين الجلد، ولا تزيد مدة وضعه عن 5 دقائق، ويقوم المصاب برفع القدم المصابة على شيء مرتفع مع وضع وسادات تحتها، ويمكن ارتداء ساند للكاحل أو رباط ضاغط، لأنه يفيد في تقليل الألم وعلاج التورم وكذلك في عدم تحريك المفصل، لكن يجب الانتباه إلى عدم ربطه بشدة حتى لا يمنع تدفق الدم إلى القدم، ويمكن استعمال عكاز حتى يساعد على عدم التحميل على القدم المصابة أثناء المشي.

ويعالج التواء الكاحل المتوسط بنفس الإجراءات السابقة، غير أن فترة العلاج يمكن أن تطول، ويمكن أن يحتاج المصاب لوضع جبيرة على الكاحل، وفي حالة الإصابة بالتواء من النوع الشديد، فإن الطبيب يصف عدداً من الأدوية المسكنة للألم والمضادة للالتهاب.

ويمكن أن يحتاج الأمر لوضع القدم في الجبس أو أي مثبت آخر، وفي هذه الحالة فإن على المصاب عدم تحميل أي وزن على القدم المصابة لفترة يحددها الطبيب، ويصبح لزاماً عليه استخدام العكاز، وبعض الحالات الشديدة وكذلك المتكررة يمكن أن تحتاج لتدخل جراحي لعلاج الالتواء وإصلاح الأربطة التي تضررت. ويكون هذا الأمر ضرورياً في حالة الرياضيين المشاركين في بطولات وتكررت إصابته بالتواء الكاحل، كما يمكن أن يضع الطبيب في الحالات الشديدة رباطاً ضاعطاً مدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

فترة العلاج التأهيل

يجب على المصاب بالتواء الكاحل الالتزام بالمتابعة مع الطبيب، وذلك لأن أي إصابة في الأربطة تحتاج إلى تأهيل، ويمكن ألا يشفى الكاحل تماماً، وبالتالي تتجدد الإصابة مرة أخرى، وكل إصابة من إصابات التواء الكاحل لها فترة تأهيل تختلف باختلاف درجة الإصابة، ففي الحالات البسيطة يقتصر الأمر على الراحة وتقليل التورم. وفي الحالات المتوسطة تحتاج المرونة ومدى الحركة وقوة الكاحل، وفي الحالات الشديدة فتكون بالعودة التدريجية للأنشطة اليومية وممارسة تمارين الإحماء والرياضة، وعندما يستطيع المصاب الوقوف على قدميه، يصف له الطبيب عدداً من التمارين اليومية بهدف تقوية الأربطة والعضلات، وزيادة المرونة في الكاحل والجسم بصفة عامة. وعند القدرة على المشي يجب على المريض الجري مع ارتداء رباط ضاغط على الكاحل، وعامة فإن التمتع بجسد جيد ورياضي يمنع تجدد الإصابة مرة أخرى، كما يفيد العلاج الطبيعي في علاج التواء الكاحل وسرعة التئام الأربطة، وتجنب تكون أنسجة ليفية في الأربطة المصابة، وهو ما يؤدي إلى تجدد الالتواء وتمزق أربطة الكاحل، ويستخدم جهاز الليزر في بداية الإصابة ثم الموجات الصوتية، يلي ذلك مرحلة التمارين والتي تهدف إلى تقوية عضلات الساق ويحددها مختص العلاج الطبيعي، ومتى يبدأ المصاب في ممارستها، وتفيد هذه التمارين في تقليل الإصابة بالالتواء، وينصح الأطباء بالوقاية من هذا النوع من الإصابات باتباع عدد من النصائح، منها ارتداء الأحذية المناسبة أثناء الرياضة، ويفضل الأحذية المرنة، والمحافظة على مرونة المفصل وقوته من خلال ممارسة الرياضة، والتأكد من استواء الأرض أثناء السير لتجنب التعثر والسقوط، وبالتالي التواء الكاحل وعدم الركض على الأرض الوعرة، وبالنسبة للسيدات يجب عليهن تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي.

الأكثر انتشاراً

يعد التواء الكاحل إحدى الإصابات الأكثر انتشاراً ويمكن أن تصل نسبتها إلى 85% من مجموع إصابات المفاصل، وبحسب الإحصائيات يتعرض حوالي 25 ألف شخص للإصابة بالتواء الكاحل كل يوم، ويعتبر الرياضيون هم أكثر فئة تتعرض لهذه الإصابة، كما أن متابعة قسم الطوارئ في أي مستشفى تشير إلى أنها أكثر إصابة منفردة تعالج بالطوارئ،

وهي الإصابة الأكثر انتشاراً وراء غياب الموظفين من أعمالهم، وفي العادة فإن عدد الأربطة التي تتضرر من الالتواء من 2 إلى 3 أربطة، ويلاحظ التورم كعرض بارز للإصابة في حوالي 60% من الإصابات، وذلك خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة وإهمال علاج الالتواء يزيد من احتمال تجدد الإصابة خلال أول 3 أشهر بما يتعدى 60%، كما أن بعض الدراسات تشير إلى أن ما يزيد على 40% من حالات الالتواء يمكن أن تتطور إلى إصابات مزمنة، وتؤثر في شريحة كبيرة تحت سن العشرين، ومن مضاعفات الإصابة عدم الثبات المزمّن في القدم وضعف قدرتها العضلية، ما يؤدي إلى تكرار الإصابة، ويمكن أن تؤدي أيضاً إلى الكسور لأسباب ميكانيكية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.