



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster



التواء القدم والكاحل

**Sprained Foot and Ankle**

## التواء القدم والكاحل :

هو الضرر الناتج عن التواء الأربطة الموجودة في القدم نتيجة التعرض لحادث معين أو التعرض للسقوط خلال ممارسة الأنشطة اليومية. ومن أسبابه:

- تحريك الكاحل أو التحميل عليه بشكل مفاجئ.
- السقوط من مكان مرتفع.
- المشي على سطح غير مستوي.
- التواء الكاحل خلال الرياضة أو المشي (الإصابات الرياضية).



وتصنف هذه الإصابة إلى ثلاث درجات (حسب شدتها):

#### إصابة من الدرجة الأولى:

• يحدث فيها شد وتمزق بسيط في الأنسجة الدقيقة والأربطة الخارجية للقدم.

#### إصابة من الدرجة الثانية:

• تتمزق بعض الأنسجة الليفية للأربطة ويصاحبها ارتشاح دموي بسيط.

#### إصابة من الدرجة الثالثة:

• تمزق كامل للأربطة يصاحبه ازرقاق للجلد نتيجة لتمزق الأوعية الدموية.



قد يحتاج الطبيب للتشخيص ما يلي:

- الفحص السريري للمنطقة.
- الفحص الأشعاعي (X-RAY \ MRI).
- الاختبارات الوظيفية والحركية لمفصل القدم.

يحتاج المريض المصاب بالتواء القدم والكاحل بعد

استشارة الطبيب إلى اتباع بعض الخطوات ؛ أهمها :

- الراحة المستمرة واستخدام الثلج لمدة 10 - 15 دقيقة  
مرات متعددة في اليوم.
- استخدام الضاغط الطبي والضمادة.
- رفع القدم وإبقائها مرتفعة عن باقي الجسم لتخفيف  
التورم.
- تناول بعض العقاقير الدوائية المسكنة (تحت إشراف  
الطبيب).



يبدأ العلاج الطبيعي فور وقوع الإصابة في الدرجات البسيطة أو بعد إزالة الجبيرة في الدرجات الشديدة ويهدف إلى:

تخفيف الألم والتورم.

استعادة وظيفة وحركة المفصل.

تقوية العضلات المحيطة والتي تعمل مع المفصل وتجنب ضمورها.

تحسين التوازن وثبات المفصل.

العودة إلى ممارسة الأنشطة اليومية براحة تامة مع برنامج العودة إلى اللعب.

## وللوصول إلى هذه الأهداف يستخدم أخصائي العلاج الطبيعي عدة طرق في العلاج، منها:

- استخدام تقنيات علاجية لتخفيف الألم (العلاج الكهربائي، الوخز بالإبر الجافة، العلاج التقويمي اليدوي).
- تمارين الإطالة وتمارين التقوية.
- تمارين التحميل وتمارين التوازن.
- استخدام الشريط الطبي اللاصق.
- اختبارات العودة للعب.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم تمريض العيادات الخارجية



@Kfmc\_Riyadh



King-fahad-medical-city



KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.21.0001300

