



راجعَت قسم الطوارئ بسبب إصابة في الكاحل. فحصك الطبيب ويرى أن لديك التواء في الكاحل. وإذا أُجريت لك صورة أشعة، فقد أظهرت عدم وجود كسر. توضّح لك هذه الورقة كيف تساعد الكاحل على الشفاء.

ما هو؟

الالتواء يعني أن الأربطة، وهي أشرطة قوية تمسك عظام الكاحل معاً، قد تمدّدت أو تمزّقت. ويحدث عادةً عندما تنقلب القدم إلى الداخل. فيصبح الكاحل مؤلماً ومتورماً، وتظهر عليه كدمات في الغالب. تتحسن معظم الالتواءات كثيراً خلال 2 إلى 6 أسابيع، وقد تحتاج استعادة القوة الكاملة إلى بضعة أشهر.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- في أول يومين أو ثلاثة، ارتح وارفع قدمك أعلى من مستوى الورك عند الجلوس.
- ضع كمادة ثلج ملفوفة بقطعة قماش على الكاحل لمدة 15 إلى 20 دقيقة كل 2 إلى 3 ساعات.
- ابدأ المشي حالما يسمح الألم، فالحركة الخفيفة تساعد على الشفاء أكثر من إبقاء القدم ساكنة.
- حرّك كاحلك بلطف إلى الأعلى والأسفل وبشكل دائري عدة مرات في اليوم.
- تجنّب الرياضة والجري ووضّع الحرارة على الكاحل في الأيام الأولى.
- استخدم العكازات أو الرباط الداعم فقط إذا أعطيت لك، وتوقّف عنها مع تحسّن المشي.

المتابعة

الأدوية

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا بقيت غير قادر على المشي بشكل طبيعي بعد أسبوع أو أسبوعين.
- اسأل عن العلاج الطبيعي إذا ظلّ الكاحل يئنّ بك أو بقي ضعيفاً.
- عُد إلى الرياضة تدريجياً، فقط عندما تستطيع القفز والجري دون ألم.
- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، إلا إذا منعك الطبيب منه. اتّبِع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا منعك الطبيب منه. تجنّبهُ مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- عدم القدرة على الوقوف على القدم إطلاقاً، أو أن الحالة تسوء بدل أن تتحسن
- برودة القدم أو شحوبها أو ازرقاقها أو فقدان الإحساس فيها
- ألم شديد لا تخفّفه المسكّنات
- ألم وتورّم في ريلة الساق (بطة الرجل)، أو ضيق نفس مفاجئ أو ألم في الصدر
- احمرار وسخونة في جلد الكاحل تنتشر، أو ارتفاع في الحرارة

