

فوق تخصص جراحی پا و مچ پا:

## پیچ خوردگی های مکرر مچ پا را جدی بگیرید

فوق تخصص جراحی پا و مچ پا با اشاره به پیچ خوردگی های مکرر مچ پا فرد را مستعد ابتلا به آرتروز ثانویه می کند، گفت: ۴۰ تا ۵۶ درصد پیچ خوردگی های مچ پا که به درستی درمان نشده باشد، می تواند منجر به ناپایداری مزمن مچ پا شود.

به گزارش ایسکانیوز، دکتر محسن موحدی یگانه، فوق تخصص جراحی پا و مچ پا در کنفرانس ماهیانه انجمن در مورد پیچ خوردگی مچ پا گفت: پیچ خوردگی مچ پا یکی از مشکلات شایعی است که به غیر از ورزشکاران در افراد عادی نیز به وقوع می پیوندد و به صورت کلی می توان گفت که پیچ خوردگی مچ پا تعریفی از اتفاقات متعدد در محدوده مچ پا است.

رییس گروه جراحی پا و مچ پا در انجمن افزود: پیچ خوردگی مچ پا در موارد خفیف ناشی از کشیدگی های ساده در عناصر نگهدارنده مچ پا همچون تاندون ها، رباط و کپسول مفصلی است، دکتر موحدی یگانه گفت: در صورتی که پاره شدن تاندون و رباط، آسیب غضروفی و یا آسیب عصبی اطراف مچ پا به وجود آید آسیب بوجود آمده از نوع پیچیده می باشد و نیاز به درمان های تخصصی دارد. دکتر موحدی یگانه با بیان اینکه تشخیص به موقع پیچ خوردگی مچ پا در درمان آن بسیار حائز اهمیت است، گفت: بیماران در صورتی که دچار مشکل در مچ پای خود شوند حتماً باید به افراد متخصص مراجعه کنند تا عناصر مختلف در محدوده مچ پای آنها مورد ارزیابی قرار گیرد.

وی با اشاره به اینکه ۴۰ تا ۵۶ درصد پیچ خوردگی های مچ پا بدنبال عدم درمان مناسب ممکن است منجر به ناپایداری مزمن مچ پا شود و عوارض جدی را به همراه داشته باشد، گفت: عوارض اصلی پیچ خوردگی مچ پا شامل درد های مستمر و مداوم (بیش از سه ماه)، احساس خالی کردن مچ پا و پیچ خوردگی های مکرر مچ پا است.

این فوق تخصص جراحی پا و مچ پا با تأکید بر اینکه پیچ خوردگی های مکرر مچ پا فرد را مستعد ابتلا به آرتروز ثانویه می کند، گفت: انتخاب کفش مناسب در پیشگیری از پیچ خوردگی های مچ پا بسیار حائز اهمیت است و کفش هایی با پاشنه بلند و باریک که خانم ها استفاده می کنند، می تواند احتمال پیچ خوردگی مچ پا را چندین برابر کند.

وی گفت: برخی از بیماری های زمینه ای جسمی همچون افرادی که دچار شلی مفاصل هستند یا کف پای صاف دارند، احتمال پیچ خوردگی مچ پا در آنها بیشتر است. همچنین افراد دارای وزن زیاد و افرادی که از نظر اسکلتی دچار دفورمیتی یا بدشکلی همچون انحراف زانو، انحراف مچ پا یا پاشنه پا باشند بیشتر دچار پیچ خوردگی مچ پا می شوند.