

## پیچ خوردگی، رگ به رگ شدن و التهاب تاندون

### Sprains, Strains, and Tendonitis

#### کمپرس

ایجاد فشار روی محل آسیب دیده میتواند باعث کاهش تورم بشود. از یک باند کشی برای بستن محل درد استفاده کنید. باند پیچی محل درد را از دورترین نقطه به قلب خود آغاز کنید.

#### بطور مثال:

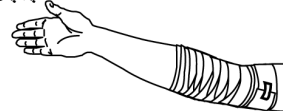
آرنج آسیب دیده



باند پیچی را از زیر آرنج شروع کنید



باند پیچی را بطرف بالا و تا بالای آرنج ادامه دهید



باند پیچی باید طوری باشد که راحت بوده و باعث قطع گردش خون نشود. در صورتیکه انگشتان دست یا پای شما شروع به بیحسی، کبودی یا سفید شدن کرده باشند، نشان دهنده آنست که باند تنسور را خیلی سفت بسته اید. باند را باز کرده و دوباره آنرا شل تر ببندید.

#### بالا نگه داشتن

در صورت امکان هنگام گذاشتن پیچ روی محل آسیب دیده و یا هر وقت که خوابیده یا نشسته اید، محل آسیب دیدگی را تا سطح قلب بالا نگه دارید. بالا نگه داشتن محل آسیب دیدگی حتی به میزان کم، به کنترل تورم کمک میکند. برای بالا نگه داشتن محل آسیب دیده از صندلی، بالش و یا هر وسیله کمکی دیگری استفاده کنید.

پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن زمانی اتفاق میفتد که ماهیچه ها یا رباطها کشیده یا پاره شده باشند. به التهاب تاندون تاندونیت میگویند. در مجموع این وضعیت را " آسیب بافت نرم" مینامند. ممکن است ترمیم این آسیب دیدگی چند هفته ای طول بکشد. بهترین راه برای بهبود سریع استفاده از روش **R.I.C.E.** است: **استراحت** کنید، روی محل آسیب دیده **یخ** بگذارید، **کمپرس** کنید و آن را **بالا** نگه دارید.

همچنین حرکت دادن مفصل یا ماهیچه در جهت ترمیم آن نیز حائز اهمیت است.

برای تسکین درد، پزشک شما ممکن است داروهائی مانند استامینوفن معمولی ( Tylenol ) و یا ایبوپروفن مانند ادویل یا موترین ( Advil, Motrin ) را دستور دهد.

#### استراحت کنید

استراحت کنید و تا جایی که میتوانید از محل آسیب دیده محافظت کنید.

به بدن خود توجه داشته باشید. اگر حرکتی برای شما ایجاد درد میکند، میبایستی آن فعالیت را کمتر انجام دهید.

#### یخ

یخ میتواند میزان درد و تورم را کاهش دهد. در چند روز اول 3 تا 4 بار در روز و هر بار به مدت 15 دقیقه روی محل درد یخ بگذارید.

## حرکات یا ورزشهای مربوط به دامنه حرکت

انجام حرکات آرام بطور منظم باعث کم شدن تورم، جلوگیری از سفت شدن مفاصل و کمک به بازگشت سریعتر به فعالیتهای معمول میشود.

سعی کنید حرکات مربوط به " دامنه حرکت " را چندین بار در روز انجام دهید. انجام این حرکات نباید شما را ناراحت کند. دامنه حرکت یعنی حرکت دادن ماهیچه یا مفصل آسیب دیده به شکلی که آن عضو معمولاً حرکت میکند. بطور مثال، در صورتیکه قوزک پایتان پیچ خورده باشد، کف پای خود را بطرف بالا و پایین و همچنین دایره وار حرکت دهید.

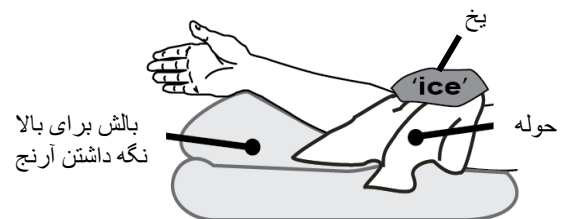
## چگونه روی محل آسیب دیده خود یخ بگذارید

به لوازم زیر نیاز دارید:

- یک حوله و یا یک باند کشی
- چیزی که بتوانید بعنوان "یخ" از آن استفاده کنید (مانند: یک بسته نخود فرنگی یخ زده، کیسه حاوی یخ خرد شده، کیسه حاوی یخ مکعبی، کیسه یخی ژله ای نرم)
- بالشهایی برای قرار دادن عضو آسیب دیده بر روی آنها

## استفاده از حوله

- حوله خشکی را روی محل آسیب دیده قرار دهید.
- یخ را از روی حوله بر محل آسیب دیده قرار دهید.



بطور مثال: یخ گذاشتن روی آرنج آسیب دیده

## استفاده از باند کشی

- یک لایه از باند را بر روی محل آسیب دیده ببندید، مطمئن شوید که هیچ قسمت از پوست آن ناحیه بدون پوشش دیده نشود.
- یخ را روی حوله بر محل آسیب دیده قرار دهید.
- به پیچیدن باند بدور یخ برای ثابت نگه داشتن یخ در محل ادامه دهید.

**هرگز** کیسه یخ یا کیسه پلاستیک حاوی یخ را مستقیماً روی پوست لخت قرار ندهید. اینکار ممکن است منجر به آسیب پوستتان شود. حوله و یا اولین لایه باند باعث انتشار سرما و در عین حال محافظت از پوستتان میشود.

## بازگشت به ورزش و فعالیت

بعد از آسیب دیدگی، عدم استفاده از ماهیچه ها، تاندونها، یا رباطها باعث کوتاهتر و ضعیفتر شدن آنها میشود. به همین دلیل پس از بازگشت به استفاده از این اعضا احتمال آسیب دیدگی مجدد وجود دارد.

پیش از بازگشت به فعالیت، میبایستی ماهیچه یا مفصل آسیب دیده خود را بتوانید در دامنه حرکتی آن بطور کامل حرکت دهید. در حین بهبودی میتوانید ورزشهایی را برای قوی کردن ماهیچه ها اضافه کنید.

بتدریج به فعالیتهای معمول خود بازگردید و در حد توان خود پیشرفت کنید. بطور مثال یک دونه پس از پیچ خوردگی قوزک پا با راه رفتن شروع کرده و بعداً با بدست آوردن توان خود، دویدن را اضافه میکند.

فیزیوتراپیست بهترین فرد کار دانی است که میتواند به شما کمک کند تا به فعالیتهای خود برگردید. آنها میتوانند در مورد درمان و ارائه ورزشهای خاص مربوط به آسیب دیدگی شما را راهنمایی کنند. فیزیوتراپی هزینه دارد اما ممکن است بیمه تکمیلی شما هزینه آنرا بپردازد.

## چه موقع کمک بخواهیم

در موارد زیر به پزشک خود مراجعه کنید:

- پس از گذشت 7 روز، کماکان آسیب دیدگی فعالیت شما را محدود میکند.
- تورم دوباره بوجود آمده یا پس از گذشت 1 تا 2 هفته از بین نرفته باشد.

برای آگاهی بیشتر خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- با شماره 1-1-8 با هلت لینک بی سی تماس بگیرید (با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید.