



دررفتگی یا پیچ خوردگی مچ پا

همه افراد ممکن است در طول عمر خود حداقل یکبار به این عارضه مبتلا شوند. راه رفتن روی سطوح ناهموار، همراه با پوشیدن کفش های نامناسب همچنین ضعف عضلات پا می تواند باعث بروز این عارضه گردد.

به محض پیچ خوردن مچ پا، فرد درد شدیدی در ناحیه مچ پا احساس می کند که باید سریعاً به متخصص مراجعه نماید. در صورتی که میزان آسیب بافت نرم شدید نباشد بایستی جهت سفارش کفی یا وسیله کمکی مناسب به مراکز ارتوز و پروتز مراجعه شود.

درمان: پس از معاینه، یک کفی با گوه صحیح برای فرد به صورت سفارشی ساخته می شود که می تواند در داخل کفش استفاده کند. همچنین بایستی جهت حمایت از مفصل مچ پا، از مچ بند طبی استفاده نمود. علاوه بر آن باید مدنظر داشت که بایستی تا حدود یکسال از کفش های ساقه دار استفاده کرد تا از مچ پا حمایت شود. انجام تمریناتی که کمک به قویتر شدن عضلات مچ پا می کند نیز توصیه می گردد.



آدرس مراکز دولتی جهت ارائه خدمات درمانی:

- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. دانشکده علوم توانبخشی. طبقه زیرزمین. کلینیک ارتوز و پروتز
- بیمارستان الزهرا. طبقه زیرزمین. کلینیک ارتوز و پروتز
- مرکز جامع توانبخشی صدیقه طاهره. طبقه زیرزمین. کلینیک ارتوز و پروتز
- بیمارستان کاشانی. طبقه همکف. کلینیک ارتوز و پروتز