

Γαλτοπερυσ Δυσ-
Nos. D
Μάθημα 6^ο

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ

Οι κακώσεις αυτές είναι πάρα πολύ συχνές και συμβαίνουν σε άτομα κάθε ηλικίας. Η βαρύτητά τους κυμαίνεται από ένα απλό διάστρεμμα μέχρι ένα βαρύ κατάγμα-εξάρθρωμα. Οι κακώσεις της ποδοκνημικής, που συνήθως είναι εξάρθρωματα με κατάγματα δύο σφυρών, συμβαίνουν με το “γύρισμα” (στραβοπάτημα) του άκρου του ποδιού, το οποίο προκαλεί διάταση ή ρήξη των συνδέσμων και ταυτόχρονα κατάγματα. Η αντιμετώπισή τους περιλαμβάνει εκτίμηση της νευροαγγειακής περιφερικής λειτουργίας, επίδεση των ανοιχτών τραυμάτων και ακινητοποίηση της άρθρωσης. Ο νάρθηκας πρέπει να καλύπτει ολόκληρο το άκρο του ποδιού και την κνήμη μέχρι το γόνατο ή και πάνω από αυτό.

Κατάγματα ποδοκνημικής

Πρόκειται για συχνά κατάγματα που είναι γνωστά και σαν κατάγματα “σφυρών”. Μπορεί να προκληθούν και από σχετικά μικρής έντασης τραυματισμό, όμοιο με ένα διάστρεμμα και μπορεί να αφορούν άτομα κάθε ηλικίας.

Στα “σταθερά κατάγματα” εφαρμόζεται γύψος κάτω από το γόνατο, χωρίς φόρτιση τουλάχιστον για 6 εβδομάδες.

Στα “ασταθή κατάγματα” απαιτείται χειρουργική επέμβαση.

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ

Οι κακώσεις του άκρου ποδός περιλαμβάνουν κατάγματα:

- των οστών του ταρσού,
- των μεταταρσίων και
- των φαλαγγών των δαχτύλων.

Κάταγμα της πτέρνας συμβαίνει συνήθως έπειτα από πτώση ή άλμα από ύψος και εφόσον ο άρρωστος πέσει επάνω στη φτέρνα. Συχνά προκαλούνται και κατάγματα των σπονδύλων της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης λόγω της μεταφοράς της βίας στους σπονδύλους.

Διάστρεμμα Αστραγάλου

Το διάστρεμμα αστραγάλου είναι το πιο συνηθισμένο είδος αθλητικού τραυματισμού.

Το διάστρεμμα μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άθλημα αλλά και όταν απλά περπατάμε στο δρόμο! Τα Διαστρέμματα στον αστράγαλο είναι πιο συχνά σε αθλήματα με μπάλα, όπως μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ και κτλ.

Τι συμβαίνει;

Ο αστράγαλος είναι σχεδιασμένος για να έχει μεγαλύτερη κίνηση κατά την έσω στροφή (πρηνισμός) του ποδιού, η οποία είναι και η κίνηση κατά την οποία συμβαίνουν συνήθως τα διαστρέμματα.

Με τον όρο “διάστρεμμα” εννοούμε τον τραυματισμό κάποιου συνδέσμου. Οι σύνδεσμοι είναι οι σκληρές ίνες που συνδέουν και συγκρατούν τα οστά μεταξύ τους αλλά επιτρέπουν την κίνηση στις αρθρώσεις.

Το πιο κοινό **διάστρεμμα στον αστράγαλο** είναι η **μερική ρήξη των συνδέσμων** που βρίσκονται στην **έξω πλευρά του αστραγάλου**. Η ρήξη του συνδέσμου οδηγεί σε αιμορραγία μέσα στο χώρο της άρθρωσης, και είναι αυτή που προκαλεί το έντονο πρήξιμο. Ευτυχώς, το σώμα μας έχει σχεδιαστεί για να μπορεί να θεραπεύει τέτοιους τραυματισμούς και οι σύνδεσμοι στις περισσότερες περιπτώσεις επουλώνονται με την πάροδο του χρόνου.

Όπως συμβαίνει σε κάθε τραυματισμό, το σώμα μας στέλνει γρήγορα αίμα στην περιοχή για να ξεκινήσει η διαδικασία επούλωσης, η οποία οδηγεί στη διόγκωση. Λόγω βαρύτητας κατά την ορθή στάση και της απόστασης από την καρδιά που λειτουργεί σαν αντλία, σε πολλές περιπτώσεις το πρήξιμο διατηρείται για αρκετό καιρό μετά την «επούλωση» των συνδέσμων και την επανένταξη του ασθενή στις φυσιολογικές δραστηριότητες. Τη νύχτα το πρήξιμο υποχωρεί, αλλά με τις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας έχουμε σταδιακή διόγκωση.

Θεραπεία που περιλαμβάνει ανάπαυση, παγοθεραπεία, συμπίεση και ανύψωση, γνωστή και ως θεραπεία RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), είναι συνήθως η ενδεδειγμένη θεραπεία για το διάστρεμμα στον αστράγαλο. Αυτό μειώνει το πρήξιμο και τον πόνο και επιτρέπει στον οργανισμό να θεραπεύσει τον τραυματισμό γρηγορότερα.

Ανάλογα με το βαθμό της ρήξης των συνδέσμων, μπορεί να χρειαστούν μέρες, εβδομάδες ή ακόμη και μήνες για να επιστρέψει ο ασθενής σε αθλητικές δραστηριότητες υψηλής έντασης. Όταν στο διάστρεμμα έχουμε πλήρη ρήξη των συνδέσμων με αστάθεια της άρθρωσης, τότε και μόνο τότε η θεραπεία είναι χειρουργική.