

کشیدگی عضلات و دررفتگی مفاصل

در رفتگی مفاصل و کشیدگی عضلات از جمله بیماری‌هایی است که افراد زیادی را درگیر خود می‌کند.



جام جم آنلاین: در رفتگی مفاصل و کشیدگی عضلات از جمله بیماری‌هایی است که افراد زیادی را درگیر خود می‌کند. دکتر سید علیرضا بسطام‌پور، ارتوپد، جراح و متخصص بیماری‌های استخوان و مفاصل در بخش نیمروزی رادیو سلامت درباره این بیماری و روش‌های درمان آن توضیح داده است.

آنچه می‌خوانید چکیده این گفت‌وگوست.

دررفتگی

هر مفصل در بدن یک دامنه طبیعی حرکت دارد، در صورتی که نیرویی بیشتر از حد توان دامنه حرکت خود به آن وارد شود و حرکت کند، یک سری نگهدارنده اولیه فعال می‌شوند تا بهترین عملکرد را در مقابل فشار وارد شده داشته باشند، اما زمانی که نیروی وارد شده بیشتر از توان نگهدارنده اولیه باشد توان خود را از دست می‌دهند و سپس نگهدارنده‌های ثانویه فعال می‌شوند. معمولاً در این زمان نگهدارنده ثانویه نیز تحمل فشار وارده را ندارد، غیرفعال شده و از مدار خود خارج می‌شوند و در نتیجه فشار زیادی به مفصل وارد می‌شود و مفصل آسیب جدی می‌بیند. در صورتی که نگهدارنده‌ها تغییر شکل پیدا کنند مفصل دچار دررفتگی می‌شود.

کشیدگی

عضله، تاندون و وتر، نگهدارنده‌های یک مفصل هستند و وقتی بیش از حد دامنه طبیعی حرکتشان جابه‌جا شوند باعث پارگی الیاف درون مفاصل و خونریزی داخل مفصل می‌شوند. کشیدگی در عضلات 3 دسته است:

خفیف یا درجه یک که در عضله فقط کشیدگی رخ می‌دهد و پارگی اتفاق نمی‌افتد. متوسط یا درجه 2 سبب بروز خونریزی و رشته رشته شدن مفاصل می‌شود. شدید یا درجه 3 مفصل پاره می‌شود.

هر مفصلی که بیشترین فعالیت و وزن انسان را تحمل می‌کند بیشتر درگیر این اتفاق می‌شود چون پارگی مفاصل و کشیدگی تاندون‌ها بستگی به فعالیت فرد دارد.

پیچ‌خوردگی ناحیه مچ پا از شایع‌ترین پیچ‌خوردگی‌هاست که در صورت بروز این اتفاق سریعاً باید به پزشک مراجعه شود، در غیر این صورت آسیب جدی به فرد وارد می‌شود. افرادی که دچار این مشکل می‌شوند با یک دوره درمان دارویی 12 ساعته تحت نظر پزشک و انجام فیزیوتراپی بهبود پیدا می‌کنند.

در کودکان نیز نشستن نافرمان و اشتباه سبب چرخش غیرطبیعی سر استخوان ران می‌شود که در آینده راه رفتن فرد به شکل خاصی خواهد بود که این نوعی اختلال در حرکت مفصل محسوب می‌شود و با عمل جراحی قابل درمان است. به همین علت به والدین توصیه می‌شود از این گونه نشستن کودکان جلوگیری کنند و اصول صحیح نشستن را از کودکی به آنها آموزش دهند.