

## علائم رگ به رگ شدن پا و درمان های آن



دردناک شدن و متورم شدن مفصل اصلی شست پا مهمترین علامت این عارضه است. این درد در حین حرکت دادن شست بخصوص در حین بالا بردن شست بیشتر میشود.

دردناک شدن و متورم شدن مفصل اصلی شست پا مهمترین علامت این عارضه است. این درد در حین حرکت دادن شست بخصوص در حین بالا بردن شست بیشتر میشود.

به گزارش سلامت نیوز دکتر مهرداد منصوری، متخصص ارتوپدی در سایت ایران ارتوپد نوشت: دردناک شدن و متورم شدن مفصل اصلی شست پا مهمترین علامت این عارضه است. این درد در حین حرکت دادن شست بخصوص در حین بالا بردن شست بیشتر میشود.

حرکات شست هم محدود میشود. ممکن است در حین حادثه ای که منجر به این آسیب شده است صدای تقه ای که نشانه پاره شدن است احساس شود. در حالات شدید پوست اطراف مفصل اصلی شست پا دچار کبودی و خونمردگی میشود.

درمان کشیدگی و رگ به رگ شدن شست پا چیست

بعد از حادثه سریعاً روی محل درد را با یخ سرد کنید.

بستن بانداژ فشاری روی محل کشیدگی و درد مفید است

پا را بالا نگه دارید

در صورت شدید بودن درد تا مدتی برای راه رفتن از عصا استفاده کنید.

تا مدتی کفشی بپوشید که کفی سفت داشته باشد بطوریکه کفی آن کمتر قابل انعطاف باشد. این کفش میتواند تا مدتی مانع خم شدن شست به بالا شود و درد را کاهش میدهد.

در صورت شدید بودن درد به پزشک مراجعه کنید.

پزشک معالج برای مطمئن شدن از اینکه در حین حادثه شکستگی در ناحیه مفصل شست ایجاد نشده باشد از پای شما عکس برداری میکند. فیزیوتراپی در صورت استفاده از اولتراسوند هم میتواند مفید باشد. معمولاً بیمار میتواند بعد از 2-4 روز راه برود. ممکن است پزشک معالج برای محدود کردن حرکات شست برای مدتی ( البته بعد از کاهش تورم مفصل) از Tape کردن انگشت شست استفاده کند. از بین رفتن درد بسته به شدت آسیب ممکن است 3-4 هفته طول بکشد. بازپروری پا بصورت انجام حرکاتی برای افزایش دامنه حرکتی مفصل و افزایش قدرت عضلات پا باید قبل از بازگشت به ورزش اصلی انجام شود.

این عارضه بعد از آسیب های ورزشی زانو و مچ پا سومین آسیب شایعی است که میتواند موجب شود ورزشکار مدتی از فعالیت های ورزشی دور بماند. اگر بعد از این آسیب ورزشکار بدنبال درمان مناسب نباشد ممکن است به آرتروز مفصل شست دچار شود. آرتروز شست هم به علت تغییر دادن طرز راه رفتن شخص میتواند در دراز مدت موجب بروز مشکلاتی در کل پا یا اندام تحتانی شود. در 50 درصد موارد کسانی که دچار این آسیب شده اند تا پنج سال بعد عوارض و مشکلاتی را در مفصل خواهند داشت.