



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## التواء الكاحل عند الأطفال


## Ankle Sprain in Children


يحدث التواء الكاحل عندما يقوم الشخص بلف أو ثني الكاحل بطريقة غير مناسبة أثناء الحركة، قد يؤدي هذا الأمر إلى حدوث تمطط أو تمزق في الأربطة التي تساعد على ربط وتثبيت عظام الكاحل مع بعضها.




## أسباب التواء الكاحل


السقوط. 


الوقوع على القدم في وضعية غير صحيحة بعد القفز أو التفاف القدم. 


أن يدوس شخص آخر على قدمك أو يقع عليها بشكل مباشر. 

## العوامل التي تزيد احتمال حصول الإصابة


المشاركة في نشاط رياضي ينطوي على الجري والقفز   
والحركات العنيفة ولف القدم مثل كرة السلة  
والتنس وكرة القدم وسباقات الجري.

المشي أو الجري على الأسطح غير المستوية أو أرضية  
ملعب سيئة. 

وجود التواء قديم أو إصابة سابقة في الكاحل أو عدم  
ثبات المفصل يزيد احتمال الإصابة بالتواء مرة أخرى. 

ضعف الحالة الجسدية العامة، قد يزيد وجود الضعف  
في القوة العضلية من خطر الإصابة بالالتواء. 

البدانة أيضاً تزيد من شدة الإصابة. 

الأحذية غير الملائمة من حيث المقاس أو النوع أو  
الأحذية ذات الكعب العالي. 

## الأعراض

تختلف أعراض حسب شدة الإصابة وقد تشمل:



الألم عند المشي على القدم وقد

يكون شديداً بحيث يمنع الطفل

من المشي على القدم المصابة.

الألم عند لمس الكاحل.

التورم وظهور كدمات زرقاء فوق مكان الإصابة.

حركة الكاحل محدودة ومؤلمة.

تشوه شكل الكاحل.

الكاحل غير مستقر وثابت.

الشعور بالفرقعة أو صدور صوت وقت حدوث

الإصابة.

## المضاعفات




قد يؤدي عدم علاج التواء الكاحل بشكل صحيح، أو المشاركة في الأنشطة الرياضية العنيفة قبل اكتمال الشفاء أو الالتواء المتكرر للكاحل، إلى المضاعفات التالية:


ألم الكاحل المزمن. 

عدم ثبات بمفصل الكاحل بشكل مزمن. 

التهاب تنكسي في مفصل الكاحل (يحصل على المدى البعيد). 


## الوقاية من التواء الكاحل أو تكرار الالتواء


قم بتمارين الإحماء قبل ممارسة الرياضة. 


انتبه عند المشي أو الجري أو العمل على سطح غير مستوي. 

استخدم دعامة الكاحل والقدم إذا كان لديك كاحل 

ضعيف غير مستقر أو سبق له الإصابة بالتواء.

قم بارتداء أحذية ذات مقاس مناسب ومن نوع   
مناسب لنوع الرياضة أو النشاط الذي تقوم به، ويجب  
التقليل من ارتداء الأحذية عالية الكعب.

تجنب ممارسة الرياضات أو المشاركة في الأنشطة   
التي تحمل خطراً للتواء الكاحل وخصوصاً بوجود  
إصابات سابقة أو مفصل غير مستقر.

حافظ على قوة عضلاتك ومرونتها عن طريق   
ممارسة التمارين الرياضية المدروسة بشكل  
صحيح.

## التشخيص



الالتواء الخفيف قد لا يحتاج أكثر من فحص سريري.

أما إذا كانت الإصابة شديدة، وخصوصًا إذا كان الطفل غير قادر على المشي على القدم المصابة أو كان لديه ألم عند لمس الكعب الخارجي أو الداخلي أو المنطقة التي تقع خلف الكعبين أو وجود إصابة مرافقة في القدم فقد يطلب الطبيب إجراء اختبارات التصوير الشعاعي لاستبعاد وجود كسر في العظام.

## العلاج

الهدف من العلاج تقليل الألم والتورم وتعزيز شفاء الأربطة واستعادة وظيفة الكاحل.

الالتواء الخفيف قد لا يحتاج أكثر من رباط ضاغط وراحة في الأيام التالية للإصابة حتى يختفي الألم مع وضع أكياس الثلج ورفع الطرف لتخفيف التورم.

الراحة تشمل تجنب الأنشطة التي تسبب الألم أو التورم.

توضع أكياس الثلج في حال يقظة المريض وتُبدل كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.

يستعمل الرباط ضاغط لتخفيف التورم، لكن لا يكون مشدوداً بشكل شديد لكي لا يمنع جريان الدم، وعند وضعه بهدف تخفيف التورم يبدأ بلفه من الجهة البعيدة عن القلب ثم بالتدريج نحو المنطقة الأقرب للقلب حول الكاحل.



عند رفع الطرف بهدف تخفيف التورم، ارفع كاحلك أعلى من مستوى قلبك خاصة ليلاً أثناء النوم باستخدام الوسادات.

في حالات الالتواء الشديد قد يقوم الطبيب بوضع جبيرة خلفية أو كاملة، وقد يساعد استعمال عكازات أثناء المشي في تخفيف العبء عن الطرف المصاب، قد يقترح الطبيب في حالات عدم ثبات المفصل استعمال دعامة لمفصل الكاحل والقدم أو حذاء طبي خاص.



## الأدوية

في معظم الحالات، تكون مسكنات الألم مثل إيبوبروفين أو باراسيتامول كافية للسيطرة على ألم التواء الكاحل.

في كثير من الحالات سوف يتم تحويل المريض بعد العلاج المبدئي للمتابعة في عيادة الكسور بهدف مراقبة الشفاء،

والتأكد من ثبات المفصل، وتحديد خطة العودة لممارسة  
النشاطات الرياضية.

إجراء تمارين المعالجة الفيزيائية إن لزم الأمر لتقوية  
العضلات حول المفصل والمساعدة في الحفاظ على مجال  
الحركة وتمارين التوازن عند الوقوف على المفصل.

## الجراحة

في حالات نادرة، قد يحتاج الطفل للعلاج الجراحي في الحالات  
التالية:


رد الكسور الكبيرة وخصوصاً التي تصل للسطح  
المفصلي لمفصل الكاحل أو التي تنطوي على انزياح  
شديد في العظم.

إصلاح أربطة لم تبرا من تلقاء نفسها بعد فترة  
مناسبة من العلاج الطبيعي وتمارين إعادة التأهيل.

تكرار حدوث الالتواء يحتاج تقييمًا من قبل طبيب العظام للتأكد من سلامة الأوتار وثبات المفصل.

## تعليمات الخروج

ارجع إلى قسم الطوارئ فوراً في الحالات التالية:

طفلك يعاني من ألم شديد في الكاحل يزداد تدريجياً 

ولا يتحسن مع الأدوية.

إصابة الرجل أو أصابع القدم بالبرودة أو الخدر أو 

وجود شحوب وتغير في لون القدم.

أصبح كاحل طفلك أكثر ضعفاً أو غير مستقر 

(متذبذب وغير ثابت).

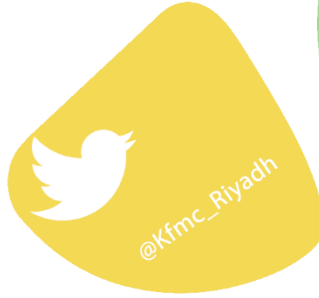
زاد التورم بشكل ملحوظ. 



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب طوارئ الأطفال



HEM3.21.0001217

