

شرح بیماری

- ✓ فعالیت شدید بدنی برای افرادی که بدون گرم کردن و آمده کردن بدن حرکات ورزشی انجام می‌دهند.
- ✓ داشتن گروه خونی A
- ✓ سقوط از بلندی با کف پا. در این حالت کف پا به ناگهان و با شدت به بالا و عقب حرکت می‌کند و منجر به کشش یا پارگی تاندون آشیل می‌شود.
- ✓ در اثر بریدگی عمیق با یک جسم تیز در پشت مچ پا

علائم شایع

- ✓ احساس یا شنیدن صدای پاره شدن تاندون.
- ✓ درد شدید.
- ✓ ایجاد کبود شدگی به سرعت.
- ✓ ضعف
- ✓ عدم توانایی استفاده از دست یا پای آسیب دیده
- ✓ عدم تحمل وزن
- ✓ تغییر شکل دادن ناحیه مسدوم

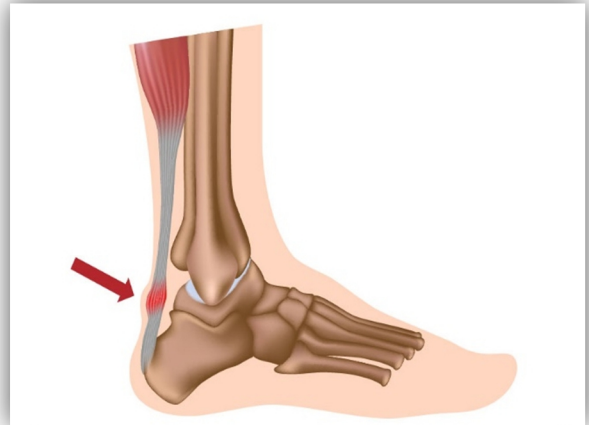
علائمی که در اثر جراحات اساسی ایجاد می‌شوند

- ✓ پارگی تاندون آشیل: شما قادر به ایستادن روی پنجه پای خود نخواهید بود. موقع راه رفتن نمی‌توانید پنجه پای خود را از زمین بلند کنید

تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق صورت می‌گیرد سپس در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می‌شود.
- ✓ یک تست بالینی برای تشخیص این پارگی تست فشار یا تست تامسون است. در این تست بیمار به شکم خوابیده و زانوی طرف مبتلا را خم می‌کند. سپس پزشک عضلات پشت ساق را فشار میدهد و سپس بررسی میکند که آیا با فشار این عضلات مچ پای بیمار به سمت کف پا خم می‌شود یا خیر. اگر مچ پا خم نشد می‌تواند علامتی برای پارگی تاندون باشد.
- ✓ تست دیگری که ممکن است پزشک انجام دهد تست سوزن است. پزشک یک سوزن را از راه پوست به داخل تاندون آشیل بالاتر از جاییکه حدس می‌زند پاره شده باشد فرو کرده و سپس مچ پای بیمار را بالا و پایین می‌کند. در صورت سلامت تاندون، انتهای بیرونی سوزن به بالا و پایین می‌رود ولی در صورت پاره بودن تاندون آشیل با حرکت دادن مچ پا سوزن به بالا و پایین نمی‌رود.

- ✓ تاندون بافت حاوی فیبر می‌باشد که در بدن انسان مایچه‌ها را به استخوان متصل می‌کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون‌ها به دلایل گوناگون پاره می‌شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش‌های درمانی قابل درمان خواهد بود.
- ✓ تاندون آشیل در قسمت پشت پا درست بالای پاشنه پا قرار دارد. که عضلات ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می‌کند.
- ✓ این تاندون به شما کمک می‌کند که بتوانید روی نوک انگشتان پای خود بایستید.



علل شایع

علل کلی پارگی تاندون

- ✓ وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون
- ✓ میانسالی: با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می‌کند. نرسیدن خون کافی به تاندون‌ها منجر به ضعف آن‌ها می‌شود
- ✓ تزریق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می‌باشد.
- ✓ هنگامی که مایچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، مایچه دچار کشیدگی می‌شود.
- ✓ برخی داروهای خاص: آنتی بیوتیک کینولون، از جمله سیپروفلوکساسین و لووفلوکساسین
- ✓ علل پارگی تاندون آشیل
- ✓ وارد شدن فشار مستقیم به این ناحیه.
- ✓ افزایش سن و در نتیجه آن کاهش جریان خون به تاندون و ضعیف شدن آن.

❖ رژیم غذایی

- ✓ مواد غذایی غنی از آنزیم‌های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو،
گرده زنبور عسل و انواع میوه‌های تازه.
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات
سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی.
- ✓ غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده‌های لبنی و غذاهای غیر
لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج،
بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت شنیدن یا حس کردن صدای پارگی.
- ✓ در صورت بروز درد شدید
- ✓ در صورت بروز کبودی شدید در مدت زمان بسیار کم پس از وقوع
حادثه
- ✓ در صورت ایجاد تغییر شکل ظاهری در عضو آسیب دیده
- ✓ در صورتی که قادر به استفاده از عضو آسیب دیده نباشید.
- ✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده

✓ تست دیگر تست فشار است. در این روش بیمار به شکم خوابیده و
پزشک دستگاهی را که با آن فشار خون بیماران را می‌گیرند به دور
ساق بیمار بسته و آنرا تا نیمه از هوا پر می‌کند. در صورت سلامت
تاندون، با حرکت دادن مچ پا به بالا و پایین باید مقدار فشاری را که
دستگاه نشان می‌دهد کم و زیاد شود و در صورت پاره بودن تاندون
این فشار با حرکت مچ پا تغییر نمی‌کند.

✓ سونوگرافی

✓ ام آر آی

❖ درمان

درمان غیر جراحی:

- ✓ در این روش مچ پای بیمار به مدت ۸ هفته با یک گچ یا اسپلینت
بی حرکت می‌شود تا پارگی خودبخود جوش بخورد.
- ✓ در این موارد معمولاً در چند هفته اول مچ پا طوری در اسپلینت یا
گچ گذاشته می‌شود که کف پا به طرف پایین باشد.
- ✓ در این روش معمولاً در چند هفته اول بیمار باید با دو عصای زیر بغل
راه رفته و پایش را زمین نگذارد.

درمان جراحی:

- ✓ درمان جراحی اکثراً برای افراد بسیار فعال توصیه می‌شود.
- ✓ در این روش تاندون آشیل با استفاده از عمل جراحی ترمیم می‌شود.
برای ترمیم آشیل ممکن است از پیوند تاندونی هم استفاده شود.
- ✓ بعد از جراحی مچ پا برای حدود ۷-۵ هفته با اسپلینت و گچ بی-
حرکت می‌شود. معمولاً در چند هفته اول مچ پا طوری در گچ گذاشته
می‌شود که کف پا به طرف پایین باشد.

❖ عوارض

- ✓ عفونت، کاهش حس پوست در محل عمل، احتمال پارگی مجدد
تاندون
- ✓ این احتمال وجود دارد که تاندون بطور کامل ترمیم نشده و نیاز به
عمل جراحی یا جراحی مجدد وجود داشته باشد.

❖ مراقبت

- ✓ در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید.
- ✓ یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب
دیده قرار دهید.
- ✓ با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم
ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود.
- ✓ عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.