



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المستقبل الاهلية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## تأهيل اصابات

عنوان المحاضرة ( التواء مفصل الكاحل )

إعداد

أ.م.د محمد أمانة كيطان

2023

## ما هو التواء الكاحل

يعرف التواء الكاحل (بالإنجليزية: Ankle Sprain) بأنه حدوث ضرر أو خلل في منطقة الكاحل، وخصوصاً في الأربطة التي تعمل على ربط عظام القدم مع الساق، مما يؤدي الى تمزقها أو تمددها زيادة عن الحد الطبيعي.

يحدث ذلك عند تعريض منطقة الكاحل إلى حركة مفاجئة وغير اعتيادية، كأن يتعرض الشخص إلى حادث معين، أو السقوط خلال ممارسة النشاطات اليومية الاعتيادية. يكون عادة التواء الكاحل في الجزء الخارجي من الكاحل.

## درجات التواء الكاحل

تتفاوت نسبة الضرر الذي يحدث للأربطة ما بين التمدد والتمزق والقطع الكامل لواحد أو أكثر من الأربطة، وذلك حسب شدة الالتواء. فيما يلي درجات التواء الكاحل:

### التواء الكاحل: الدرجة الأولى

تقتصر الإصابة في حالة التواء الدرجة الأولى على التمدد والتمزق البسيط للأربطة، مما يتسبب في ظهور بعض الأعراض التي يعاني منها المصاب، وتشتمل على:

### تورم في مفصل الكاحل.

الشعور بالم خفيف مع الحركة الطبيعية.

صعوبة في المشي بسبب تمدد رباط الكاحل، ولكنها لا تعيق حركة المفصل.

تستغرق مدة شفاء التواء الكاحل في هذه الحالة ما بين 4 إلى 6 أسابيع.

## التواء الكاحل: الدرجة الثانية

تتمزق أربطة الكاحل عند التعرض لالتواء من الدرجة الثانية تمزقاً جزئياً. وتشتمل أعراض التواء الكاحل من الدرجة الثانية على:

### تورم في الكاحل.

ظهور كدمات على المفصل، وقد يتغير لون الجلد إلى اللون الأزرق.

ترقق الجلد المحيط بالمفصل.

الشعور بألم متوسط الشدة.

عدم استقرار بسيط في المفصل.

تقييد للحركة وصعوبة بالغة في المشي، وقد يحتاج المصاب للارتكاز على عكاز لتسهيل الحركة.

تستغرق مدة شفاء التواء الكاحل في هذه الحالة حوالي من 4 إلى 8 أسابيع.

## التواء الكاحل: الدرجة الثالثة

يشير التواء الكاحل من الدرجة الثالثة إلى التمزق شديد الكامل لرباط الكاحل، وقد تتضرر العديد من الأربطة ما بين تمزق وقطع كلي، وتشتمل أعراض التواء الكاحل من الدرجة الثالثة على:

ألم شديد خاصةً عند لمس الكاحل المصاب أو الحركة.

تورم شديد في المفصل.

ظهور كدمة في مكان التواء وتغير لون الجلد المحيط بالمفصل إلى اللون الأزرق.

عدم استقرار في مفصل الكاحل بدرجة كبيرة.

لا يستطيع المصاب المشي على القدم المصابة ولا يستطيع الحركة بدون استخدام عكازات تساعده على الحركة.

تستغرق مدة شفاء التواء الكاحل من الدرجة الثالثة حوالي 12 أسبوعاً، وقد يتطلب الأمر إجراء عملية جراحية لعلاج الضرر بالأربطة.