



การแตกหักของข้อเท้าคือการแตกหักของกระดูกข้อข้อเท้า อาจไม่รุนแรง หรือรุนแรง (รวมถึงข้อต่อเคลื่อน) ทำให้มีอาการเจ็บระยะยาวและขยับข้อไม่ได้

สาเหตุ

รวมถึงการกระแทกที่ข้อเท้า หกล้ม หรือส่วนใหญ่จะมีภาวะข้อเท้าบิด

อาการ

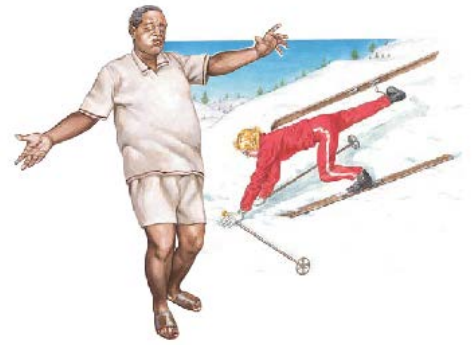
อาการคือปวดโดยเฉพาะเวลาใส่น้ำหนักหรือ ขยับข้อเท้า บวม ช้ำ และข้อผิดรูป

วินิจฉัย

ตรวจร่างกายและทำx-rays.

การรักษา

การรักษาข้อเท้าแพลง (การพักผ่อน น้ำแข็ง การยกตัว การกดทับ และการใช้เหล็กค้ำยันเพื่อป้องกัน) อาจต้องผ่าตัดและใช้สกรูและแผ่นยึดกระดูก ส่วนใหญ่เพื่อแก้ไขหรือเพื่อก่อนแบบถอดได้จะยึดกระดูกให้อยู่ในตำแหน่งจนกว่าจะหายดี หากใช้เฟือก กล้ามเนื้อขาส่วนล่างอาจมีอาการอ่อนแรง หลังจากถอด กายภาพบำบัดสามารถช่วยผลข้างเคียงที่พบภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ การรักษาไม่หาย เลือดไหลไปที่เท้าหรือนิ้วเท้า (ถ้าเฟือกแน่นเกินไปหรือบวมเกิดขึ้นในเฟือก) และการติดเชื้อหรือมีเลือดออกที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัด.



สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ

- ✓ ควร ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บด้วยการวอร์มอัพและยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย
- ✓ ควรใช้รองเท้าวิ่งที่ดีและวิ่งบนพื้นผิวที่เรียบเสมอกัน
- ✓ ควรลดน้ำหนักถ้าน้ำหนักเกินทานยาแก้ปวดตามที่กำหนด
- ✓ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอเพื่อช่วยในการรักษา
- ✓ ให้ยกเท้าสูงขึ้นในช่วงสองสามวันแรกและประคบน้ำแข็งที่ข้อเท้าในวันแรก เพื่อลดอาการบวม
- ✓ ออกกำลังกายหรือไปหานักกายภาพบำบัดหลังถอดเฟือกเพื่อลดระยะเวลาการฟื้นตัว และลดความเสี่ยงการเกิดลิ่มเลือดที่ขา
- ✓ พบแพทย์หากมีอาการชา รู้สึกแปล็บๆ ปลายเท้าเย็นหรือนิ้วเท้าดำ แสดงว่าเฟือกอาจจะแน่นตึงหรือข้อเท้าอาจบวม ทำให้เลือดไหลเวียนไปที่เท้าได้ไม่ดี
- ✓ พบแพทย์หากคุณทำเฟือกเสียหายหรือขยับทำให้หลวมเพื่อข้อเท้าขยับได้มากกว่านี้
- ✓ พบแพทย์หากหลังการผ่าตัด มีไข้หรือเห็นรอยแดง บวม หรือมีหนอง
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการปวดมากขึ้นหรือไม่สามารถใช้ข้อเท้าได้หลังการผ่าตัด
- ✓ พบแพทย์หากคุณสังเกตเห็นอาการปวดหรือบวมที่บ่งหรือขาซึ่งอาจมีลิ่มเลือดอยู่
- ✗ อย่าห้อยเท้าลงนานเกินไป หรือประคบร้อนที่ข้อเท้า การบวมอาจมีผลในการไหลเวียน
- ✗ อย่าให้ปูนปลาสเตอร์หรือไฟเบอร์กลาสห่อเปียก
- ✗ อย่าติดสิ่งของต่าง ๆ เช่น ไม้แขวนเสื้อ ดินสอ หรือเข็มกักลงไป ที่เฟือกเมื่อรู้สึกคัน อาจติดเชื้อได้
- ✗ อย่าถอดเฟือกเร็วเกินไป อาจทำให้บาดเจ็บอีก

