

تاندون یا زردپی آشیل قوی ترین تاندون یا زردپی بدن است. وقتی تاندون پا تحت کششی بیش از حد تحملش قرار می گیرد پاره می شود.

خطر پاره شدن تاندون آشیل در زمانی که شما به طور ناگهانی شروع به دویدن می کنید، خیلی زیاد خواهد بود.

علل پارگی تاندون

- کارکرد مداوم تاندون
- افزایش میزان فعالیت فیزیکی به طور سریع و ناگهانی
- پوشیدن کفشهای پاشنه بلند که فشار زیادی را بر روی تاندون وارد میکند.
- مشکلات مربوط به ساختار پاها
- سفتی و کشیدگی عضلات و تاندونهای پا

علائم آسیب دیدگی تاندون

- درد در امتداد پشت پا و بالای پاشنه به خصوص هنگام کشش قوزک پا یا ایستادن روی پنجه. درد ناشی از التهاب تاندون (تاندونیت) ممکن است که در ابتدا به

صورت خفیف باشد و به تدریج شدیدتر شود. اگر تاندون آشیل شما دچار پارگی شود، درد آن خیلی شدید و ناگهانی خواهد بود.

- حساسیت نسبت به لمس تورم
- خشکی و سفتی پا
- شنیده شدن صدای تلق یا صدای پارگی در زمان وقوع مصدومیت
- مشکل در خم کردن و چرخاندن پا و یا فشار وارد کردن با پنجه پا



تشخیص پارگی تاندون آشیل

تشخیص این پارگی معمولا با صحبت های پزشک با بیمار و معاینه بیمار امکان پذیر است. پزشک بررسی می کند که آیا بیمار می تواند روی پنجه پایش بلند شود یا خیر

همچنین پوست روی تاندون را لمس می کند که ببیند آیا پارگی لمس می شود یا نه.

یک تست بالینی برای تشخیص این پارگی تست تامسون است. در این تست بیمار به شکم خوابیده و زانوی طرف مبتلا را خم میکند. سپس پزشک عضلات پشت ساق را فشار می دهد و سپس بررسی می کند که آیا با فشار این عضلات مچ پای بیمار به سمت کف پا خم می شود یا خیر. اگر مچ پا خم نشد می تواند علامتی دال بر پارگی تاندون باشد.

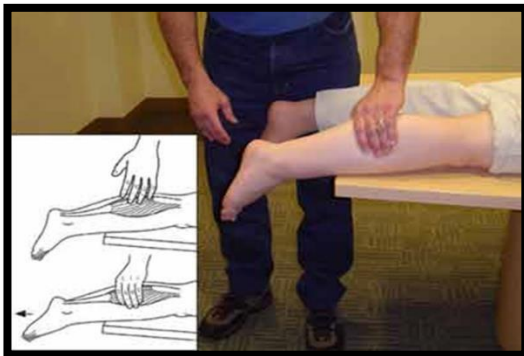
تست دیگری که ممکن است پزشک انجام دهد تست سوزن است. پزشک یک سوزن را از راه پوست به داخل تاندون آشیل بالاتر از جایی که حدس میزند پاره شده باشد فرو کرده و سپس مچ پای بیمار را بالا و پایین میکند. در صورت سلامت تاندون، انتهای بیرونی سوزن به بالا و پایین می رود ولی در صورت پاره بودن تاندون آشیل با حرکت دادن مچ پا سوزن به بالا و پایین نمی رود.

بیمارستان شهدای هفتم تیر

گروه طب اورژانس

پارگی و آسیب تاندون

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام
عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۸ صبح و واحد پرستار پیگیر در
ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۸ و روزهای شنبه و سه
شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود
مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان - بدو ورود به بخش
-حین بستری و ترخیص و بعد از ترخیص شما میباشد.
خط مستقیم ۵۵۲۳۷۲۶۰
۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی ۳۳۱
خانم کاهه سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت



WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شما میتوانید اقدامات زیر را برای
تسریع در بهبودی آسیبهای تاندون
آشیل، انجام دهید:

به پای خود استراحت بدهید: از فشار وارد کردن
بر روی پاها و بلند کردن اجسام سنگین با تکیه
بر روی پاها تا جایی که میتوانید خودداری کنید.
روی پای خود یخ بگذارید: برای کاهش درد و
ورم، هر سه تا چهار ساعت یک بار به مدت ۳۰ تا
۴۰ دقیقه روی محل آسیب دیدگی در پای خود یخ
بگذارید پای خود را ببندید. دور ساق و قوزک پا
را با بانداژ کشی ببندید تا به کاهش ورم آن کمک
کند.

پای خود را بالا نگه دارید: در زمان نشستن یا
خوابیدن،
چند بالش زیر پای خود بگذارید و پا را بالا نگه
دارید.

از داروهای مسکن تجویزی پزشک خود استفاده

شماره های تماس: ۴-۵۵۲۲۸۵۸۱ تاریخ تهیه:

فروردین ۹۶ تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳ فرد تایید

کننده: دکتر وفاجو کد Pa-HPT-120

درمان

در صورتی که پارگی با اجسام تیز ایجاد شده
باشد همراه با زخم است و درمان آن جراحی
است.

در صورتی که زخم وجود نداشته باشد بین درمان
جراحی و غیر جراحی آن اختلاف نظر وجود دارد،
در این موارد انتخاب نوع درمان به سن و فعالیت
جسمانی بیمار همبستگی دارد.

به خاطر اینکه معمولا انتهای پای پاره شده تاندون
ریش ریش می شود، ترمیم این پارگی ها مشکل
تر از انواعی است که بر اثر اصابت مستقیم جسم
تیز ایجاد شده است.

در بیماران مسن، بیشتر درمان غیرجراحی
ترجیح داده می شود.

البته در صورتی که مدتی بیش از یک هفته از
زمان آسیب گذشته باشد تقریبا امکان درمان
غیرجراحی نخواهد بود.

در افراد جوان و فعال درمان جراحی ارجح است
ولی باید مواظب عفونت و بسته شدن زخم بود.

سایت بیمارستان: