

نشرة معلومات عن حالة مرضية  
صدرت في آب/أغسطس ٢٠٢٢

## ما هو؟

إن كسر الكاحل هو عبارة عن كاحل تعرض للكسر. يمكن للكسور أن تكون شروخًا رقيقة أو كسورًا كاملة متشظية. يتسبب كسر الكاحل في حدوث ألم وكدمات وتورم. ويعرف أكثر أنواع كسور الكاحل شيوعًا بكسر الشظية الوحشي. غالبًا ما يحدث كسر الكاحل بسبب إصابة أو رض. وتتضمن أسباب كسر الكاحل الشائعة التواء الكاحل أو التفاف الكاحل أو الارتطام الشديد الناتج عن السقوط. إذا أصبت بكسر في الكاحل فسوف تحتاج إلى أشعة سينية للتأكد من نوع الكسر، وبعدها يمكن لطبيبك العام أن يخطط برنامجًا علاجيًا لك. تشمل علاجات كسر الكاحل على الجراحة أو إبقاء الكاحل ثابتًا. تستغرق كسور الكاحل من ستة إلى ١٠ أسابيع حتى تشفى بشكل تام.

## ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يقوم طبيبك العام بإعطائك مسكن للألم والتحقق من نوع كسر الكاحل الموجود لديك. إذا كان كسر الكاحل لديك خطيرًا، فقد يحتاج إلى جراحة. أما إذا كان بسيطًا، فقد تحتاج إلى الإبقاء على الكسر ثابتًا لبضعة أسابيع. كما قد يعطيك طبيبك العام جبيرة لتحافظ على ثبات الكسر. قد يقترح عليك طبيبك العام مقابلة أخصائي للتحقق من نوع الكسر ووضع خطة للعلاج.

## ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يقوم طبيبك العام بفحص كسر الكاحل لديك بينما هو في مرحلة الشفاء. في حال ظل كاحلك متورمًا أو ضعيفًا أو متيبسًا، فقد يقترح عليك طبيبك العام بأن تراجع أخصائي علاج طبيعي للمعالجة وأن تجري المزيد من الفحوصات. كما وقد يناقش طبيبك العام معك كيفية العودة تدريجيًا إلى الرياضة وكيفية القيام بربط كاحلك بشريط لحمائته من إصابة أخرى.

## ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبع تعليمات طبيبك العام المتعلقة بالعلاج وإبقاء كاحلك ثابتًا. استفسر من طبيبك العام عن تمارين القوة، وعن متى بإمكانك العودة إلى ممارسة الرياضة وعمّا إذا كان عليك تجنب أي شيء. راقب أعراضك، وراجع طبيبك العام إذا لاحظت وجود ألم أو ورم.

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

إذا لاحظت أن كاحلك لم يتحسن أو ازدادت حالته سوءًا، فيمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى أخصائي علاج طبيعي أو أخصائي خاص. اسأل طبيبك العام عن الخيارات.



## ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

كم من الوقت سيستغرق شفاء كاحلي؟

ما هي الأدوية المسكنة التي يمكنني تناولها؟

ما هي النشاطات التي علي أن أتجنبها؟

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- American Academy of Orthopaedic Surgeons – الأكاديمية الأمريكية لجراحي العظام – العكازات، وعصي المشي والمشايات الطبية: [orthoinfo.aaos.org](http://orthoinfo.aaos.org)
- Healthdirect.gov.au – جراحة كسر الكاحل: [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)