

## Στραμπούληγμα αστραγάλου ή διάστρεμμα ποδοκνημικής, τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται

/ [Επιστήμες Τένις & Πολιτισμός](#)



Το διάστρεμμα αστραγάλου είναι η συχνότερη

μορφή τραυματισμού αθλητών.

Το στραμπούληγμα του αστραγάλου είναι η συχνότερη μορφή τραυματισμού αυτών που αθλούνται.

Όταν τρέχουμε, πηδούμε, αλλάζουμε κατεύθυνση ή κάνουμε περιστροφικές κινήσεις, ο αστράγαλος απορροφά σημαντικό μέρος των τρανταγμάτων.

Μια ξαφνική κίνηση, ένα στραβοπάτημα, μια πτώση, μια αδέξια στροφή, μια σύγκρουση του ποδιού, μπορεί να μεταφέρει ένα ασυνήθιστα μεγάλο βάρος στον αστράγαλο.

Σε μια ατυχή στιγμή (αναπάντεχο σκαλοπάτι, λακκούβα, ξαφνική ολισθηρότητα κλπ.), το πόδι μας μπορεί να γυρίσει απότομα με αποτέλεσμα να τραυματιστούν οι πλάγιοι σύνδεσμοι της ποδοκνημικής. ([περισσότερα...](#))