

Διάστρεμμα αστραγάλου: Βάζουμε πάγο ή όχι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Runner touching painful twisted or broken ankle. Athlete runner training accident. Sport running ankle sprain.

Το διάστρεμμα στον αστράγαλο είναι ένας εξαιρετικά συχνός τραυματισμός, ιδιαίτερα για όσους αθλούνται συστηματικά.

Τέτοιου είδους τραυματισμοί αντιμετωπίζονται παραδοσιακά με την ξεκούραση, την εφαρμογή πάγου, τη συμπίεση και την ανύψωση (Rest, Ice, Compression, Elevation - RICE).

Η μέθοδος RICE άρχισε να γίνεται ιδιαίτερα δημοφιλής από το 1978 και μετά, όταν προτάθηκε από τον γιατρό Gabe Mirkin στο βιβλίο του *The Sports Medicine Book*. Τα τελευταία χρόνια, όμως, αμφισβητείται η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής πάγου σε περίπτωση τραυματισμού.

Σε επισκόπηση που πραγματοποίησε το 2013, ο Αμερικανικός Προπονητικός Σύλλογος επεσήμανε ότι δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα που να

υποστηρίζουν την εφαρμογή πάγου σε περίπτωση διαστρέμματος.

Μάλιστα, και ο ίδιος ο Mirkin δεν συστήνει πλέον την εφαρμογή πάγου στο τραυματισμένο μέρος του σώματος, βάσει ερευνητικών δεδομένων που υποδεικνύουν ότι ο πάγος μειώνει τη ροή αίματος προς τον τραυματισμένο ιστό, με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται η επούλωση.

Αξίζει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι η Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπαιδικών Χειρουργών και ο Αμερικανικός Σύλλογος Ποδιού και Αστραγάλου συνεχίζουν να υποστηρίζουν την εφαρμογή και των τεσσάρων σταδίων της μεθόδου RICE.

«Προσωπικά τάσσομαι ξεκάθαρα υπέρ της εφαρμογής πάγου» δηλώνει ο James Gladstone, από το Τμήμα Αθλητικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Mount Sinai των ΗΠΑ. «Δεν πιστεύω ότι υπάρχει κάποια νέα τάση στη θεραπεία των τραυμάτων και ειδικά στην περίθαλψη των αθλητών». Όπως εξηγεί ο Gladstone, ο πάγος βοηθά να αντιμετωπιστεί άμεσα ο πόνος και μειώνει το πρήξιμο, ωστόσο δεν εξουδετερώνει εντελώς τη φλεγμονή, κάτι που στην περίπτωση διαστρέμματος είναι χρήσιμο για να προχωρήσει η διαδικασία της επούλωσης.

Την άποψη του Gladstone συμμερίζεται και ο Andrew Hsu, καθηγητής ορθοπαιδικής χειρουργικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Ιρβίν. Ο Hsu προτείνει εφαρμογή πάγου στον αστράγαλο κάθε δύο με τρεις ώρες για τρεις με τέσσερις ημέρες. Ο πάγος δεν πρέπει να εφαρμόζεται απευθείας στο δέρμα, αλλά να είναι τυλιγμένος με κάποιο λεπτό πανί ή πετσέτα. Επίσης, η εφαρμογή του πάγου δεν πρέπει να ξεπερνά τα 20 λεπτά κάθε φορά, καθώς υπάρχει κίνδυνος κρυοπαγήματος.

Πηγές: health.com - [onmed.gr](https://www.onmed.gr)