


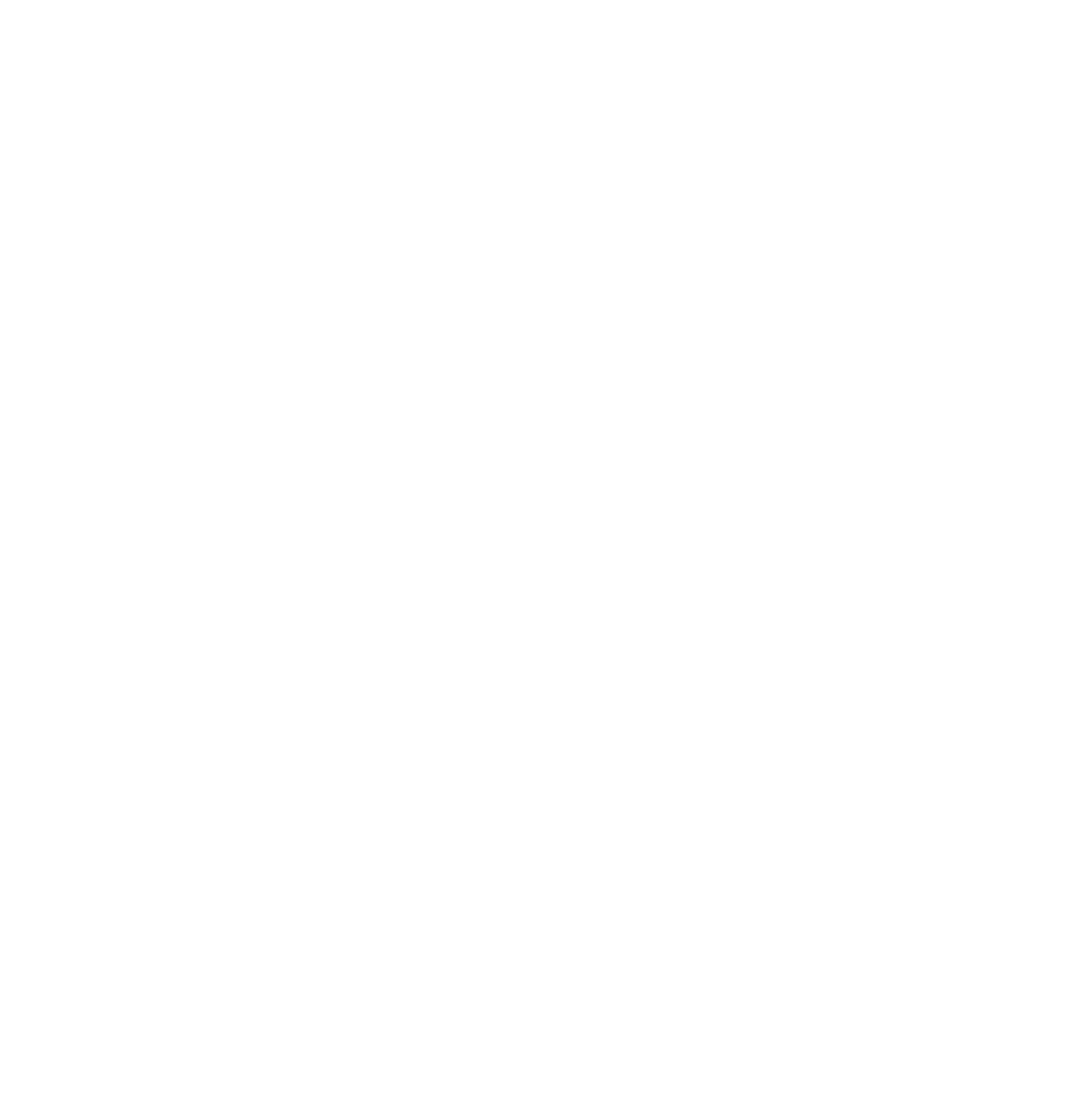
Oedeme sous chondral traitement

I'm not robot



reCAPTCHA

Continue



L'enflure est une accumulation anormale de liquide dans les tissus causant un gonflement des mains, des chevilles ou d'autres parties du corps. Cela peut se produire à la suite de certains médicaments ou peut être causé par la grossesse ou d'autres maladies plus graves. Les changements dans votre mode de vie et vos habitudes alimentaires, ainsi que certains médicaments, ont tendance à aider à guérir ou à soulager efficacement l'enflure. 1 Déplacer. Si vous vous asseyez trop longtemps, l'enflure va empirer. En effet, les fluides stagneront dans les tissus du corps. Faire quelques exercices légers favorisera la circulation et le retour des fluides à votre cœur, aidant à réduire l'enflure. Faites de courtes promenades plusieurs fois par jour pour favoriser la circulation. Marcher de 15 à 30 minutes plusieurs fois par jour peut aider à diminuer l'enflure. Entre les promenades, faites vos pieds ou vos bras en se soulèvent pendant que vous vous asseyez ou que vous vous allongez. 2 Levez les jambes ou les bras. Utilisez une chaise ou un oreiller pour soulever la partie de votre corps où l'enflure est. Cette partie devrait être un peu plus haute que votre cœur. Tenez-le pendant 30 minutes, trois à quatre fois par jour. S'il s'agit d'un gonflement sévère, vous pouvez laisser cette partie du corps élevé pendant la nuit. Tout ce que vous avez à faire est de placer l'objet sous votre pied. Allongez-vous sur le dos et maintenez vos pieds pendant 1 à 3 minutes ou placez-les contre le mur. 3 Masser la partie du corps où l'enflure est. Frottez-le doucement avec des mouvements qui respectent le sentiment naturel de circulation des fluides, c'est-à-dire au cœur. Si vous avez un gonflement sévère, le massage doit être effectué par un professionnel qui fera ce qu'on appelle le drainage lymphatique manuel. 4 Réduire la consommation de sel. Manger une grande quantité de sel conduit à la rétention d'eau, ce qui aggrave l'enflure. Limitez les aliments salés comme les croustilles, les aliments frits et les aliments rapides. Parlez à votre médecin de votre apport quotidien en sodium. Une bonne façon de contrôler l'apport en sodium est de cuisiner vous-même plutôt que de manger à l'extérieur de la maison. La plupart des plats seront toujours délicieux si vous réduisez leur quantité de sel de moitié ou plus. Essayez vos propres plats pour trouver de bonnes recettes de lumière de sel. 5 Mangez sainement. Une alimentation riche en fruits, légumes et autres aliments sains peut réduire l'inflammation. Le poisson, les fruits de mer, les légumes, les fruits, les noix, le tournesol, les haricots, les pois, les pommes de terre, les amandes et les grains entiers sont tous des produits sains. Utilisez des huiles et des aliments contenant des acides gras oméga-3 et des acides gras monoinsaturés. Manger des aliments riches en vitamines B et en fer peut réduire l'enflure. Mangez des légumes verts, des grains entiers et Algues. Mangez des aliments qui agissent comme diurétiques naturels comme la citrouille, les asperges ou la betterave. 6 Essayez les remèdes à base de plantes. Selon des études scientifiques, certaines plantes ou certains de leurs extraits contiennent des flavonoïdes, ce qui peut réduire l'enflure. Essayez les aliments à base de plantes suivants. Extrait de myrtille. Soyez prudent lorsque vous l'utilisez si vous prenez des anticoagulants. Le pissenlit s'en va. Extrait de pépins de raisin. Vous pouvez également faire du thé en mettant une cuillère à café de l'une des plantes suivantes dans une tasse remplie d'eau bouillante, car ils ont des propriétés diurétiques: persil des orties préle de feuilles de cresson de bouleau 7 Prenez soin de votre peau. Portez une attention particulière à celle dans la zone de gonflement lourd car il est très sensible. Pour éviter les problèmes de peau graves, lavez correctement les lésions cutanées. Nettoyez et hydratez votre peau tous les jours. 1 Porter des bas ou des manches de compression. Ils mettront de la pression sur les membres et empêcheront l'accumulation de liquide. Ces restrictions peuvent être trouvées dans la plupart des pharmacies ou des magasins de fournitures de santé. Vous pouvez également demander à votre médecin de les prescrire pour remboursement. 2 Utilisez une pompe à air. Vous pouvez également réduire l'enflure en l'entourant avec des vêtements gonflables. Il est plus facile à mettre qu'un bas de compression, et vous avez plus de contrôle sur la pression qu'il exerce. Demandez à votre médecin si cette solution vous convient. Une autre alternative est la thérapie cohérente de pompage de gradient, où les pompes électriques sont reliées aux vêtements gonflables et utilisées pour comprimer et débâiller les membres gonflés d'une manière cohérente. Cette méthode facilite la circulation des fluides. 3 Consultez votre médecin avant de prendre vos médicaments. Si votre gonflement ne disparaît pas de lui-même après avoir apporté des changements à votre mode de vie, rendez-vous chez le médecin. Il prescrira diurétique, qui aidera le corps à enlever le liquide. Le furosémide est un médicament habituellement prescrit pour le traitement de l'enflure. 4 Soins pour les principales raisons. L'enflure peut être causée par la grossesse ou la prise de certains médicaments. Cependant, de nombreuses maladies sous-jacentes ou des problèmes de santé peuvent également être la cause. Si vous avez un gonflement mais que vous ne connaissez pas la cause, consultez immédiatement un médecin. C'est important que tu saches ce qui se passe. La source de gonflement peut être les maladies graves suivantes : l'infection ou les dommages aux vaisseaux sanguins, aux reins, au cœur ou au foie des allergies de gonflement de dommages de cerveau peuvent être à la fois un symptôme d'une maladie sérieuse et une maladie bénigne. C'est vrai le résultat d'un mode de vie malsain. Une recherche approfondie devrait être effectuée par un professionnel de la santé si l'enflure n'a pas de source identifiée. En cas d'enflure grave, vous devriez parler à votre médecin avant l'automédication. Les mesures décrites ci-dessus peuvent être faites à la maison, mais celles qui sont complexes devraient d'abord être discutées avec un professionnel pour d'autres instructions. L'enflure d'une jambe peut indiquer une thrombose veineuse profonde. L'enflure peut également être un signe d'un problème important qui s'aggrave, comme l'insuffisance cardiaque congestive, problème veineux, cirrhose du foie, syndrome néphrotique, problème lymphatique. Cet article contient des informations médicales ou des conseils qui peuvent affecter votre santé. wikiHow s'efforce de s'assurer que le contenu est aussi précis que possible, mais ne peut être tenu responsable des résultats de l'application (liste non exhaustive) des traitements, méthodes, dosage des médicaments et /ou méthodes proposés dans ce document. L'utilisateur en assume l'entière responsabilité. wikiHow est un wiki, ce qui signifie que de nombreux articles sont écrits par plusieurs auteurs. Pour créer cet article, 12 personnes, certaines anonymes, ont participé à sa publication et à ses améliorations au fil du temps. Cet article a été consulté 151 921 fois. Catégorie: Alimentation et mode de vie Santé générale Cette page a été vue 151 921 fois. Les dommages d'ostéochondrosis au dôme du remblai deviennent un problème de plus en plus commun avec des dommages sportifs. Il y a une réelle augmentation de la morbidité à court et à long terme. Le diagnostic précoce est important. Les blessures directes ou indirectes à la cheville sont la cause la plus fréquente. Cependant, l'étiologie métabolique héréditaire est souvent provoquée, particulièrement dans les lésions internes de banque. Les améliorations de l'imagerie ct, de l'arthroscanner, de l'IRM et de l'arthroscopie ont permis une meilleure approche diagnostique et thérapeutique de ces lésions. Le traitement médical est réservé aux lésions petites et soi-disant stables. D'autres utilisent des méthodes de microfracture. Ailleurs, des allograftants, des greffes autologues de cartilage et même des techniques de broyage sont offerts avec des résultats plus qu'intéressants. La pente est située au centre de la cheville entre le tibia en haut, le calcaneus en bas et l'os naviculaire vers l'avant. Son rôle est d'être un contrôleur de force entre le pied et le pied. Par conséquent, il est soumis à des restrictions importantes lors de la marche et des événements sportifs. Les dommages d'ostéochondose au remblai prennent une place particulière dans la blessure de la cheville, que ce soit pour le diagnostic ou le traitement. Pendant longtemps, leur terminologie était confuse, et l'éthiopathogenics est resté un sujet controversé. Les lectures thérapeutiques sont de plus en plus claires grâce à l'analyse anatomique-clinique et les progrès de l'imagerie. ANATOMY Slope est un os court formant le haut de l'arc de goudron. Il a trois segments: postérieur (corps), avant (tête), intermédiaire (cou). La partie supérieure du corps est occupée (figure 1) en forme de poulie de l'articulation, rétractable d'avant en arrière, croix concave. Plus large vers l'avant que vers l'arrière, il formule avec le tibia. Si la pente est l'endroit où le ligament telofibulaire, la cheville et le ligament calcanal est inséré, il n'implique pas l'insertion musculaire, ce qui explique la pauvreté de sa vascularisation. Il reçoit des brindilles terminales de l'arrière du mibious, fibulaire et avant. Figure 1 - Vue supérieure du remblai gauche. Angle: 160 euros. Plusieurs classifications sont actuellement reconnues. Le brouillard doré et rosset (19) forme F (pour fracture) (figure 3) Le fragment isolé n'est associé à aucun changement dans le cadre osseux, le condensat ou le géode. Cette fracture peut être récente ou ancienne avec, dans ce cas, un aspect légèrement lytique. Dans la série d'auteurs, il était de 18% des cas, 87,5% assis sur la pente anterolotérique, avec une histoire traumatique permanente. (Figure 4) L'apparence ici est nécrosante avec séquestre, le cadre osseux sous-jacent est redessiné en indiquant la condensation et la microgéode. Cela représente 75% des cas, sans antécédents traumatisants dans 66% des cas et post-médias placent au niveau de la pente dans 70% des cas. Elle se caractérise par l'absence d'un fragment libre et d'une acceptation. D'autre part, il y a une image osseuse intra-histoire radio-transparente importante (figure 5), qui peut être comparée aux lésions cystiques de Kuvalchuk (13). Ils représentent 7% des cas, ce qui est beaucoup moins que dans la série Loomer (18). Cependant, ces descriptions ne prennent pas en compte l'état de cartilage qui conditionne des indications thérapeutiques et le pronostic. Figure 5 - Lésion géodésique. Ferkel (20) a ensuite proposé, compte tenu des images de l'arthroscanner, qui donnent une excellente analyse de l'état du cartilage, la classification en 5 étapes: étape 1: surface commune vierge, géode subchondré!; Étape 2a : cartilage ouvert, subchondrales; Étape 2b : cartilage ouvert, fragment stationnaire; Étape 3 : un fragment stationnaire, des géodes sous-honées; Étape 4 : Le fragment a été déplacé. La classification de Mintz Une évolution a été faite en combinant l'IRM et les aspects arthroscopiques, culminant dans la classification proposée par Mintz (21). Basé sur une étude rétrospective de 54 cas, il offre la classification basée sur l'ANI dans 5 étapes qui ont 95% de sensibilité, 100% de spécificité, valeur prédictive négative de 88% et 100% valeur prédictive positive avec des séquences spécifiques d'IRM carnivores. La classification se compose de 6 étapes : stade 0 : cartilage normal ; Étape 1 : Cartilage intact stade anormal du signal IRM 2 : fissures de fibrillard ou dommages au cartilage, mais les os intacts ; Étape 3 : rabat carpilaginal ou os subcondriaux ouverts; Étape 4 : un fragment de carpaline encore libre; Étape 5 : La pièce gratuite a été déplacée. LODA physiopaogenics représente 0,06% des fractures de pente et est présent dans environ 6% des entorses de la cheville. Le diagnostic du défaut et du retard sont communs pour presque 80% dans les chevilles douloureuses postopératoires chroniques (22). Les hypothèses sur l'origine de ces lésions d'ostéochondrosis sont nombreuses, comme en témoignent les nombreuses dénominations utilisées dans la littérature. Il existe des formes traumatiques avec une fracture de la coupe de cheveux (11), mais d'autres mécanismes non traumatiques, principalement pour le traumatisme médial. Ces formes ressemblent à l'étiologie vasculaire, synoviale ou métabolique avec ou sans contexte microtramatique. Des formulaires doubles (23) et des formulaires familiaux ont été signalés. Sous les formes F, un mécanisme de micro-cising est autorisé. Mais dans d'autres, le mécanisme est moins sans ambiguïté. Dans les formes O, le fragment d'ostéo-peinture est séparé du reste du remblai. Le cartilage peut rester normal, continu ou fissuré jusqu'à ce qu'il libère ce fragment dans l'articulation. Le traumatisme, ou même le microtraumatisme récurrent, peut isoler ce fragment d'ostéochondrose de sa base osseuse. Il peut se développer soit dans le sens de la libération

