

شکستگی استخوانهای کف پا

هدف کلی: آشنایی با آناتومی و آموزش های لازم

اهداف رفتاری:

۱. توضیح مختصری راجع به بیماری

۲. تشخیص و درمان

۳. علائم خطر

۴. رژیم غذایی

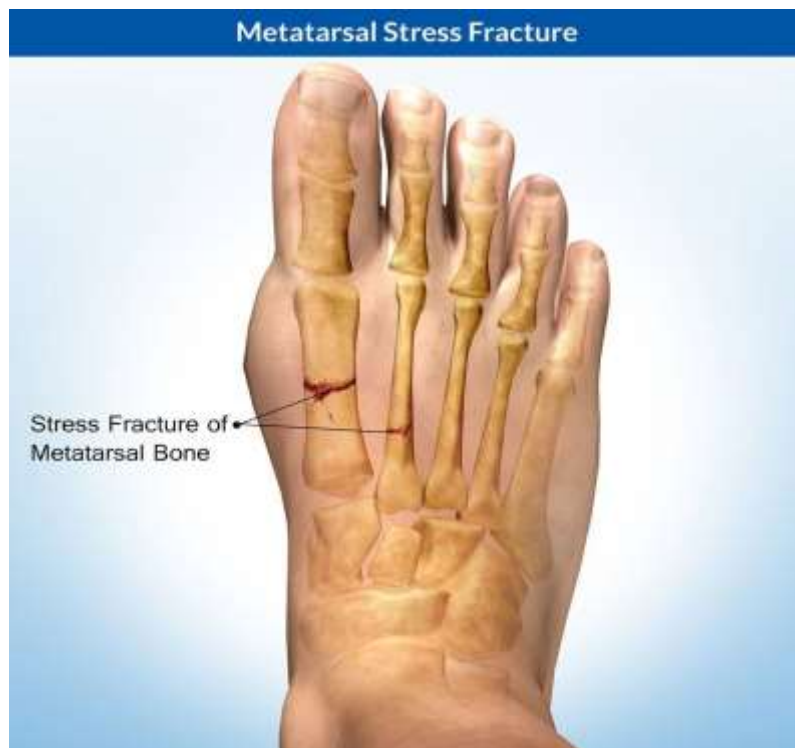
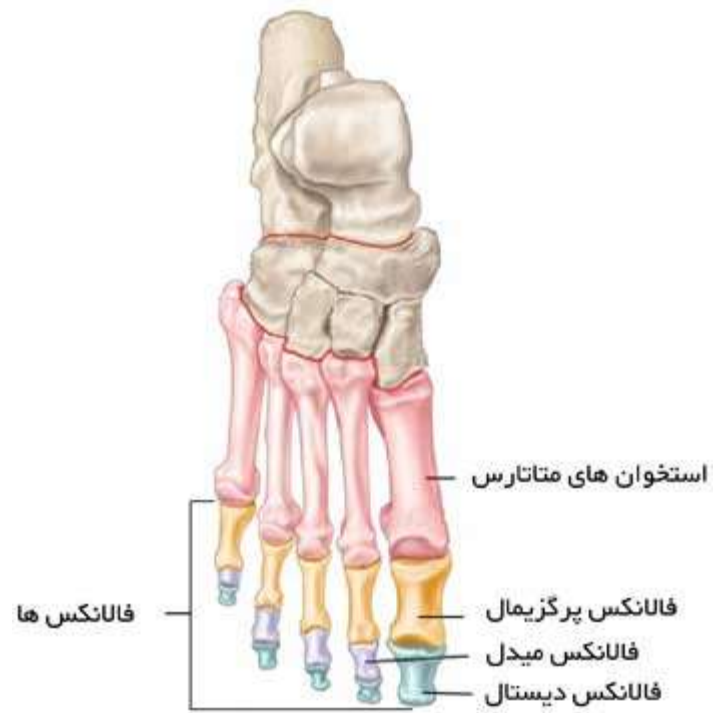
۵. مراقبت ها

آناتومی کاربردی کف پا

جلوترین استخوان های پا آنهایی هستند که در انگشتان پا قرار دارند. هر انگشت پا سه استخوان دارد که به آنها Phalanx میگویند، بجز انگشت شست که از دو Phalanx تشکیل شده است.

در پشت سر این استخوان ها، استخوان های دیگری وجود دارند که کف پا را تشکیل میدهند. این استخوان ها را Metatars میگویند. برای هر انگشت در کف پا یک متاتارس وجود دارد. متاتارس ها کلفت تر و بلندتر از فالانکس ها هستند.

کف پا از ۵ استخوان به شکل مداد تشکیل شده که درست پشت سر انگشتان پا قرار گرفته اند. این استخوان ها بترتیب در کنار یکدیگر قرار گرفته در جلو با استخوان های انگشتان پا و در عقب با استخوان های زیر مچ پا مفصل میشوند.



تعریف و علت بروز شکستگی متاتارس ها:

یکی از انواع شکستگی های کف پا شکستگی های استرسی در متاتارس ها است. این شکستگی ها خود را بصورت ترک های ریزی در سطح استخوان نشان میدهند و معمولاً به علت افزایش ناگهانی شدت یا مدت راه رفتن و دویدن بخصوص حین تمرینات سخت ورزشی و نظامی ایجاد میشوند. روش های نامناسب تمرین یا تغییر سطح زمینی که ورزش در آن انجام میشود هم ممکن است از دیگر عوامل ایجاد این شکستگی باشند .

گاهی اوقات خط شکستگی کف پا بصورت کامل است و استخوان به دو قسمت تبدیل میشود. این قطعات ممکن است نسبت به یکدیگر بدون جابجایی بوده یا جابجا شوند. این شکستگی ها معمولاً بدنبال افتادن اجسام سنگین روی پا یا به بدنبال پیچ خوردن کف پا بوجود می آیند .

گاهی اوقات بدنبال پیچ خوردن مچ و کف پا تاندونی که به قسمت پشتی متاتارس پنجم (خارجی ترین متاتارس) متصل است تحت کشش ناگهانی قرار گرفته و موجب میشود تکه بزرگی از استخوان که به این تاندون متصل است از بقیه تنه متاتارس کنده و جدا شود . یکی از موقعیت هایی که میتواند موجب شکستگی متاتارس شود پیچش شدید مچ پا به داخل و در وضعیتی است که نیروهای وزن به پنجه پا وارد میشوند. علت دیگر فرود نامناسب بخصوص روی یک سطح ناهموار است.ضربه مستقیم مثل افتادن یک شی سنگین هم میتواند موجب شکسته شدن متاتارس شود .

در ورزش های مانند دویدن، پریدن بخصوص آنهایی که جهت حرکت مرتباً عوض میشود مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال احتمال شکسته شدن متاتارس بالا است.

نوع خاصی از شکستگی متاتارس بنام شکستگی استرسی وجود دارد که در آن شکستگی نه به دلیل یک ضربه واحد شدید بوجود می آید بلکه بدنبال ضربات متوسط ولی مکرر ایجاد میگردد. شکستگی های استرسی معمولاً در کسانی که زیاد راه میروند مانند سربازانی که زیاد رژه میروند یا در ورزشکارانی که زیاد میدوند دیده میشود و بیشتر در متاتارس های دوم و سوم پا ایجاد میشود.

علائم و تشخیص شکستگی های کف پا:

درد، تورم و خونمردگی از مهم ترین علائم شکستگی های کف پا هستند. بدنبال شکستگی راه رفتن بسیار دردناک میشود. مهمترین علائم شکستگی کف پا عبارتند از:

- احساس درد شدید و ناگهانی در موقع ضربه اولیه
- گاهی اوقات بیمار صدای شکسته شدن استخوان را احساس میکند
- لنگش یا ناتوانی در راه رفتن به علت درد شدید
- تورم، خونمردگی در محل شکستگی
- فشار دادن محل شکسته شده با دست شدت درد را افزایش میدهد
- تغییر شکل محل شکسته شده

اقدامات اولیه بعد از شکستگی های کف پا

در لحظات اولیه بعد از شکستگی استخوان متاتارس و قبل از رسیدن بیمار به پزشک میتوان اقدامات زیر را انجام داد

- بیمار باید از گذاشتن کف پا بر روی زمین اجتناب کند
- دراز کشیده و پای خود را بالا نگه میدارد
- با استفاده از کیسه حاوی خرده های یخ محل ضربه را سرد میکند
- با یک باند کشی محل درد و تورم را میبندد
- برای کاهش موقت در میتوان از استامینوفن یا یک داروی ضد التهاب مانند ناپروکسن استفاده کرد

درمان شکستگی استخوان های کف پا توسط پزشک

پزشک معالج برای درمان قطعی بیمار اقداماتی را انجام میدهد که بطور خلاصه عبارتند از

- در شکستگی های بدون جابجایی درمان میتوان بصورت گچ گیری کف و مچ پا و ساق باشد و یا ممکن است پزشک معالج از آتل یا اسپلینت برای درمان استفاده کند.
- در شکستگی های جابجا شده پزشک معالج بعد از بیحسی یا بیهوش کردن بیمار ابتدا اقدام به جاناندازی بسته شکستگی میکند. اگر جاناندازی موفقیت آمیز باشد مرحله بعدی درمان استفاده از گچ گیری برای ممانعت از جابجایی مجدد است. پس از آن پای بیمار حدود ۶-۴ هفته در گچ باقی میماند تا شکستگی متاتارس جوش بخورد.

- اگر پزشک معالج نتواند با جاندازی بسته قطعات شکسته شده را در وضعیت مناسبی قرار دهد ممکن است نیاز به جاندازی باز یعنی عمل جراحی وجود داشته باشد. در این موارد به توسط عمل جراحی پوست شکافته شده و قطعات شکسته شده در زیر دید مستقیم جراح در موقعیت مناسب در کنار یکدیگر قرار میگیرند و سپس برای ممانعت از جابجایی مجدد از وسایلی مانند پین، پیچ، وایر یا پلاک استفاده میشود. بعد از جراحی معمولاً برای محافظت بیشتر پا از یک آتل یا اسپلینت استفاده میشود.
- در مدتی که شکستگی هنوز جوش نخورده بیمار باید از وزن گذاشتن روی پا اجتناب کند تا قطعات شکسته شده متاتارس حرکت نکرده و فرصت داشته باشند تا به یکدیگر جوش بخورند. در این مدت بیمار معمولاً برای راه رفتن از دو عصای زیر بغل استفاده میکند. بعد از جوش خوردن شکستگی بیمار میتواند بتدریج در عرض چند هفته به فعالیت های قبلی برگردد. بازگشت به فعالیت های ورزشی مستلزم بازپروری بیشتر و انجام تمریناتی برای افزایش دامنه حرکات به مفاصل کف و مچ پا و تقویت عضلات ناحیه میباشد.
- در صورتیکه شکستگی باز باشد بیمار باید هر چه زودتر مورد عمل جراحی قرار گیرد.



منبع: برونر سودارث ۲۰۱۶، داخلی جراحی (ارتوپدی)