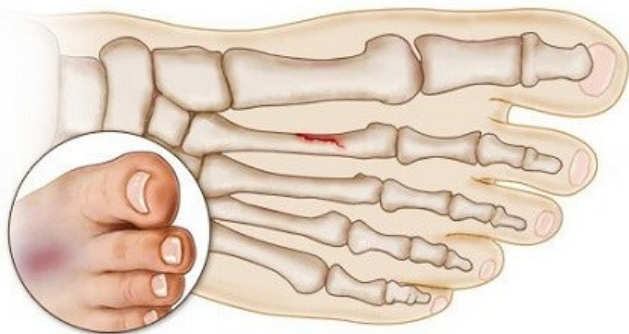




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

شکستگی استخوان های پا



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

از چه زمانی می توانیم فیزیوتراپی را شروع کنیم؟

پس از باز کردن گچ شما به احتمال زیاد به انجام تمرینات باز توانی و یا فیزیوتراپی به منظور باز گرداندن تحرک و کاهش خشکی در پای خود نیاز خواهید داشت. باز توانی می تواند کمک زیادی بکند، ولی همچنین ممکن است تا چندین ماه و یا حتی بیشتر از چند ماه برای بهبودی کامل در آسیب های شدید زمان نیاز داشته باشد.

زمان انجام فیزیوتراپی و تعداد جلسات آن را از پزشک معالج خود پرسید.

اینترنت گوشی خود را روشن کنید و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



منبع علمی:

www.Uptodate.com/home

جهت پیگیری و سئوالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵ - ۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه تخصصی طبقه اول

- * وزن خود را روی پای شکسته نیندازید و از عصا کمک بگیرید.
- * در صورتی که روی پا جراحات دارد به علائم عفونت زخم (تب، درد شدید محل زخم، قرمزی، ورم، ترشح بد بو) توجه کنید.
- * جسم تیز و برنده زیر گچ وارد نکنید و در صورت خارش در زیر گچ از باد خنک سشوار استفاده کنید.
- * در صورت شکستن و یا ترک خوردن قسمتی از گچ حتماً به پزشک مراجعه نمایید
- * داروهای خود را طبق دستور پزشک و تا آخر مصرف کنید.

در صورت بروز ورم شدید، کبودی، بی حسی و سردی اندام و یا احساس فشار گچ سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

با مصرف چه غذاهایی استخوان شکسته شده زودتر

جوش می خورد؟

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد شامل:

- * **کلسیم:** که در لبنیات (شیر و ماست و پنیر کم چرب)، بادام، تخمه آفتابگردان، برگ شلغم، انجیر خشک و لوبیای سفید، بلغور جو و به فراوانی وجود دارد.
- * **پروتئین:** عدس و لوبیا، جو دوسر، تخم مرغ، بادام، سبزیجات با برگ تیره، گوشت مرغ، شلغم، کلم پیچ

شکستگی مچ پا :

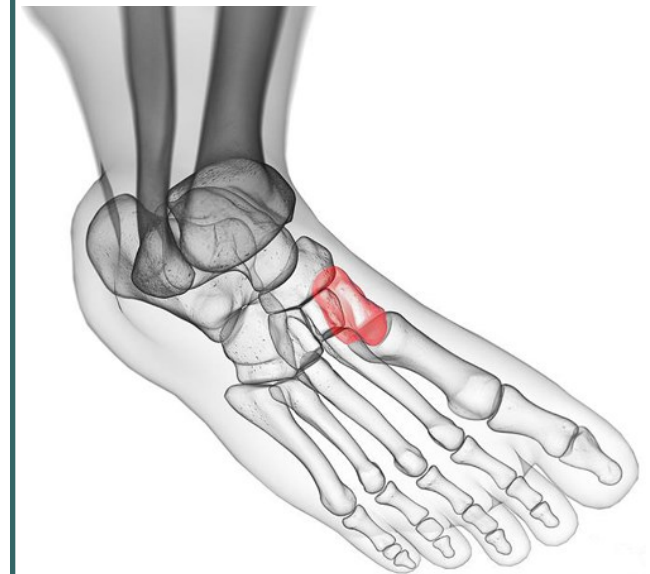
مفصل مچ پا از سه استخوان تشکیل شده درشت نی (تیبیا) ، نازک نی (فیبولا) ، استخوان قاپ (تالوس)

عوامل مختلفی باعث شکستگی مچ پا می شوند از جمله :

تصادف ، زمین خوردن یا پریدن از ارتفاع ، پیچ خوردن پا

شکستگی استخوانهای کف پا :

کف پا از ۵ استخوان به شکل مداد تشکیل شده که درست پشت سر انگشتان پا قرار گرفته اند. افتادن بر روی زمین در حالی که پا در وضعیتی غیرطبیعی قرار دارد را می توان به عنوان شایع ترین علت شکستگی استخوان کف پا در نظر گرفت.



شکستگی بندهای انگشتان :

هر انگشت سه بند دارد (البته بجز انگشت شست که دو بند دارد) و شکستگی در هر کدام از این بندها باشد مهم و خطرناک است. این شکستگی ها باید بسیار به دقت جاندازی شوند تا بدون جابجایی جوش بخورند .
افتادن یک جسم سنگین روی پا و یا ضربه مستقیم به یک جسم با پا مثل شوت کردن توپ میتواند باعث این شکستگی شود.



شکستگی پاشنه پا

استخوان پاشنه یا بزرگترین استخوان موجود در کف پا می باشد که در قسمت پشتی کف پا قرار گرفته و محل توزیع وزن بدن می باشد .
افتادن از ارتفاع ، تصادف اتومبیل ، پیچ خوردگی پا از دلایل این نوع شکستگی می باشد .



علائم :

علائم در همه شکستگی های پا مانند سایر شکستگی ها ، شامل درد ، تورم ، کبودی و عدم توانایی در وزن گذاری است

تشخیص :

معاینه پزشک و انجام عکس (رادیوگرافی) از پا اقدام اول می باشد .

درمان :

- در شکستگی های بدون جابجایی یا با جابجایی اندک، تنها درمان مورد نیاز استفاده از یک آتل و یا گچ گیری کوتاه برای بیحرکت کردن محل شکستگی و کاهش درد است.
- در مواردی که شکستگی همراه با جابجایی باشد درمان آن بصورت جاندازی و استفاده از پیچ و پلاک برای بیحرکت کردن قطعات شکسته شده است.

چگونه می توانم در منزل از خودم مراقبت کنم؟

- برای کاهش ورم وقتی که نشسته اید یا دراز کشیده اید، پاهای خود را روی یک بالش قرار دهید .
- از داروهای مسکن یا ضد دردی که پزشک برای شما تجویز کرده است استفاده کنید..
- هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را بپوشانید (با پلاستیک) تا از خیس شدن جلوگیری کند
- ورزش های تقویت کننده ی عضلات ، سفت و شل کردن عضله بدون حرکت دادن اندام برای جلوگیری از خشکی مفاصلهای پا را انجام دهید .