



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

شکستگی استخوان های دست



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 مچ و دست خود نیاز خواهید داشت. بازتوانی 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 بپرسید

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 جراحی 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 دست:

مچ دست از ۸ استخوان کوچک تشکیل شده است که هریک می توانند در سوانح دچار شکستگی شوند.

شایع ترین علت برای این شکستگی، زمین خوردن بر روی کف دست است، در حالی که مچ دست به سمت بالا خم شده باشد.



علائم:

- * درد و ورم مچ دست
- * کم شدن حرکات مچ دست
- * تغییر شکل مچ دست

شکستگی استخوانهای کف دست:

شایعترین علت این شکستگی ها زمین خوردن یا ضربه مستقیم به پشت دست یا مشت زدن است.

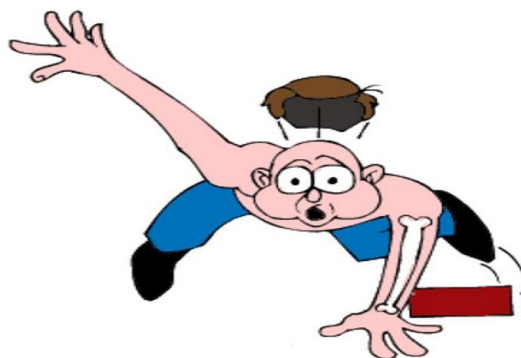


علائم:

- درد و ورم روی دست
- کبودی روی دست
- افزایش درد با مشت کردن

شکستگی قسمت انتهایی استخوان ساعد:

علت ایجاد آن زمین خوردن در حالتی است که فرد دست خود را تکیه گاه قرار داده و با کف دست به زمین میخورد.



علائم:

- * درد زیاد و ورم در ناحیه مچ دست
- * تغییر شکل مچ دست

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 جا اندازی شوند تا بدون جابجایی جوش بخورند وگرنه در صورت بدجوش خوردن می توانند در دراز مدت موجب ساییدگی مفاصل شوند.

علائم:

درد و ورم در ناحیه شکستگی و افزایش درد در هنگام حرکت انگشت

تشخیص:

معاینه پزشک و انجام عکس (رادیوگرافی) از دست 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 جا اندازی و استفاده از پیچ و پلاک برای بی حرکت کردن قطعات شکسته شده است.

بعد از ترخیص به چه نکاتی توجه کنیم؟

- * در چند روز اول بعد از گچ یری و یا عمل جراحی برای جلوگیری از ورم زیاد دست را به گردن آویزان کرده و بالا نگه دارید.
- * در صورت ایجاد ورم شدید و یا افزایش درد و یا کبودی ناخن ها حتما به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- * 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 مفاصل های دست را انجام دهید.