



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

دررفتگی مچ دست



آنچه بیمار بایستی بداند:

دررفتگی مچ دست: مچ دست از فعالترین مفاصل بدن می باشد که از ۸ استخوان تشکیل شده است. این استخوان ها توسط شبکه ای از رباط ها در جای خود نگه داشته می شوند. هر گونه پارگی در این رباط ها باعث می شود که دو یا چند استخوان از محل اصلی خود جابجا شود.

علل دررفتگی مچ دست: زمین خوردگی- تصادفات- آسیب های ورزشی- اختلالات مفصلی- اختلالات ژنتیکی- سقوط از بلندی

علائم دررفتگی مچ دست: درد شدید در مچ دست- کبودی و تورم- مچ دست تغییر شکل یافته- ضعف در مفصل- از دست دادن توانایی حرکت مچ دست- تورم در ناحیه مچ دست- شدید شدن درد حین حرکت- گرگرفتگی و سفتی انگشتان- بی حسی در انگشتان دست

درمان دررفتگی مچ دست: جاندازی - دارو- استراحت- فیزیوتراپی- جراحی- طب تسکینی

عوارض دررفتگی مچ دست: خشکی مفصل- آتروفی عضلات- آسیب عصبی- آسیب به عروق- استخوان سازی نابجا- محدودیت حرکتی- درد مزمن- دررفتگی مکرر

اگر دچار دررفتگی مچ دست شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید مچ دست را جا بیاندازید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
۲. مفصل مچ را توسط باند بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
۳. به مچ دست خود استراحت بدهید.
۴. از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی مچ دست بند طبی یا آتل را بسته نگه دارید.
- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید
- ✓ ناحیه ای از مچ دست که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرد در اتاق عمل شیو و ضد عفونی می شود.
- ✓ قبل از عمل ممکن است برای دفع ادرار، سونداژ ادراری شوید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید.
- ✓ کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ ممکن است در ناحیه عمل جهت خروج خون یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله ها را دست نزنید و دولا نشوند. مواظب باشید کشیده نشوند. بهتر است این لوله ها خلا باشد و پایین تر از سطح بدن بیمار قرار گیرند.
- ❖ تا ۱۲ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۱۲ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است به دلیل داروی بیهوشی نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

دورفتگی مچ دست



تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد پرهیزید

فعالیت:

- دوره بهبودی کلی ۳-۶ هفته زمان می برد.
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید.
- جهت استراحت زیر مچ دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توان از بالش کمک گرفت.
- هنگام بلند کردن اجسام سنگین اصول ایمنی را رعایت نمایید و به مچ دست خود فشار وارد نکنید.
- از انجام فعالیت های شدید و سنگین مانند بلند کردن اجسام حداقل تا دو هفته پرهیز نمایید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- می توانید ۷-۸ روز بعد از جالاندازی تمرینات ملایم مچ دست را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.
- فعالیت های خمشی و کششی و جانبی مچ دست را می بایست روزانه چندین نوبت انجام دهید.
- فشار دادن یک توپ انعطاف پذیر در ۱۰ ست ۱۰ تایی می تواند مچ شما رو قوی تر نماید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن نیاز به مچ بند طبی یا آتل داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن مچ دست را درست حمایت نمی کند و کوچک بودن آن سبب زخم مچ دست و تورم انگشتان یا آسیب به مچ دست می شود.
- ✓ در صورت داشتن مچ بند طبی یا آتل می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید.
- ✓ در صورت داشتن مچ بند طبی یا آتل حین هر فعالیتی بایستی حتما بسته باشد.
- ✓ اگر از آتل گچی استفاده می کنید در صورت بروز خارش و تاول و قرمزی در زیر آن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی مچ دست قرار دهید. بعد از ۲-۳ روز می توانید از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پاها و دست ها ، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت ساق پاها و بازو ها را ماساژ دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ قبل از اتمام داروها و در تاریخ معین به پزشک خود مراجعه داشته باشید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشتان، درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد و هر گونه ترشح خصوصا ترشح زرد رنگ از محل زخم،

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir/>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



سال تهیه: 1401

کد پمفلت: or/22/1

بازنگری: 1404

گروه هدف: بیماران