



شکستگی مچ پا



آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی مچ پا: مچ پا در فضای بین ساق و کف پا قرار دارد که از استخوان های متعددی تشکیل شده است. این شکستگی ها بسیار دردناک است و می تواند باعث ناتوانی در فرد می شوند.

علل شکستگی مچ پا: زمین خوردگی، تصادفات، آسیب های ورزشی، حوادث حین کار، سقوط از بلندی، پیچ خوردن مچ پا، افتادن اجسام سنگین روی پا
علائم شکستگی مچ پا: درد و تورم و لمس درد ناک در ناحیه آسیب دیده، بی حسی یا گزگز و سوزن سوزن شدن در انگشتان و کف پا، کیبودی در محل شکستگی، تغییر شکل مچ پا، عدم توانایی در راه رفتن و وزن گذاری، درد در هنگام فعالیت یا وزن گذاری، اسپاسم عضلات
درمان شکستگی مچ پا: دارو، استراحت، آتل یا گچ، فیزیوتراپی، جراحی، طب تسکینی

عوارض شکستگی مچ پا: خشکی و ساییدگی مفصل، آسیب عصبی، آسیب به عروق، استخوان سازی نابجا، سیاه شدن استخوان، بد جوش خوردن استخوان، محدودیت حرکتی، درد مزمن، عوارض ناشی از بی حرکتی مانند عفونت های مختلف و زخم بستر
اگر دچار شکستگی مچ پا شدید چه اقداماتی انجام دهید:

- هرگز تلاش نکنید استخوان مچ پا شکسته شده را جابه جا نمایید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
- روی پای خود وزن نیندازید. کفش خود را نپوشید. پا را بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی گاهی لازم است از آتل یا گچ برای پا استفاده شود تا شکستگی بی حرکت باشد. آن را بسته نگه دارید
- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید
- ✓ ناحیه ای از مچ پا 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:

- ❖ 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 و عدم توانایی در وزن گذاری 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. استفاده از وان و استخر تا ۶ هفته ممنوع می باشد.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۱۰-۱۲ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

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.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

شکستگی مچ پا

- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی و مکمل کلسیم طبق دستور پزشک را قرار دهید. مرکبات 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.

فعالیت:

- دوره بهبودی کلی در صورت عدم عمل جراحی ۴-۶ هفته طول می کشد اما اگر عمل جراحی شوید این مقدار بیشتر خواهد بود.
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید. تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- به منظور استراحت کردن دامنه فعالیت خود را کم کنید تا درد کاهش یابد. شدت و مدت فعالیت به آرامی افزایش یابد.
- پس از عمل و با اجازه پزشک مفاصل پا را جهت جلوگیری از عوارض بی حرکتی در روز چندین مرتبه در محدوده حرکتی حرکت دهید.
- می توانید بعد از اجازه پزشک تمرینات ملایم مچ پا را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.
- وقتی نشسته اید یا دراز کشیده اید پای خود را روی یک بالش قرار داده به طوری که بالاتر از سطح قلب باشد.
- وزن خود را روی پای شکسته نیندازید. بعد از عمل با اجازه پزشک با توجه به تحمل فرد، وزن گذاری بلامانع است.
- جهت شروع فعالیت راه رفتن از عصا یا واکر کمک بگیرید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ شکستگی بدون جابجایی با گچ یا آتل بهبود می یابد. زمان باز شدن آتل یا گچ را پزشک تعیین می نماید.
- ✓ قبل از اتمام داروها و در زمان تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ ممکن است تا مدتی بعد از حادثه نیاز به آتل داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن پا را درست حمایت نمیکند و کوچک بودن آن سبب تورم انگشت یا آسیب به عروق و اعصاب پا می شود.
- ✓ در صورت داشتن آتل می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید.
- ✓ در صورت داشتن آتل حین هر فعالیتی بایستی حتما بسته باشد. آن را باز نکنید زیرا سبب جابجایی قطعات شکستگی می گردد.
- ✓ اگر از آتل گچی یا گچ استفاده می کنید در صورت بروز خارش و تاول و قرمزی در زیر آن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ هرگز زیر آتل یا گچ جسمی را وارد نکنید زیرا باعث آسیب پوست و ایجاد زخم می شود.
- ✓ اگر اندام شما گچ دارد در صورت بروز تورم غیر عادی که با بالا بردن پا بهبود نمی یابد و وجود بی حسی و اختلال در حرکت انگشتان بلافاصله به پزشک خود 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 پا 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، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت ساق پاها 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.

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 هرگونه ترشح خصوصا ترشح زرد رنگ از محل زخم، تورم شدید پا

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.



کد پمفلت: or/13/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404