



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

جراحت دست



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۱-۱۰۱۱

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت

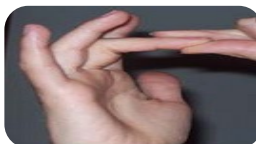


* شست را جمع کرده و دست را مشت کنید و مچ را به جلو و عقب حرکت دهید. هر بار ۵ ثانیه نگه داشته و تا ۱۰ بار انجام دهید.

* با دست دیگر انگشتان دست آسیب دیده را گرفته و خم کنید و با دست مبتلا به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به دست سالم فشار دهید و برعکس.



با دست سالم، انگشت مجروح را بطور مستقیم بکشید و ۲ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



منابع:

<https://www.sciencedirect.com/book/9780323074186/wounds-and-lacerations#book-info>

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* سیگار کشیدن روند بهبود را کندتر می کند. پس در صورت مصرف سیگار هرچه زودتر نسبت به ترک آن اقدام نمایید و در مدت بیماری، سیگار نکشید.

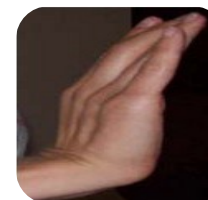
* بعد از بهبود و مراجعه بعد از ترخیص به پزشک، در صورتی که پزشک شما نیاز بداند توصیه به انجام حرکات فیزیوتراپی برای بهتر شدن عملکرد دست می کند.

معرفی چند حرکت فیزیوتراپی:

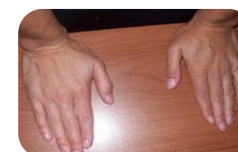
* دست خود را به آرامی خم کرده و ۵ ثانیه نگه دارید.



* دست خود را از مچ به عقب خم کرده و ۵ ثانیه نگه دارید.



* در حالی که ایستاده اید دستان را مطابق شکل به میز ۱۵ تا ۳۰ ثانیه فشار دهید و ۲ بار تکرار کنید.



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با جراحی دست و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

جراحی دست چگونه باعث آسیب می شود؟

آسیب ها و جراحاتی که با جسم تیز به کف دست وارد می شود، به علت احتمال صدمه به تاندون ها و عروق کف دست نیاز به پیگیری دارد.

تشخیص وسعت ضایعه گاهی با معاینه و گاهی با عمل جراحی امکان پذیر می باشد.



باید به خاطر داشت که جسم تیز حتی اگر زخم کوچکی در حد چند میلیمتر در دست ایجاد کند، می تواند به عمق رفته و به تاندون یا اعصاب صدمه بزند. هر زخمی در دست مهم است و باید جهت معاینه به پزشک مراجعه نمود.



جراحی دست چگونه درمان می شود؟

ترمیم جراحی های وارد شده به کف دست با توجه به وسعت ضایعه و صلاحدید پزشک می تواند با بی حسی موضعی و یا بیهوشی عمومی صورت گیرد.

پزشک در ابتدا با خارج کردن نسوج مرده و پاک کردن مواد خارجی با انجام شستشوی زخم، موضع را تمیز و آماده ترمیم می کند.

در ادامه در صورت وجود شکستگی در استخوان ها و یا آسیب اعصاب و تاندون ها اقدام به اصلاح موارد می کند.

تمامی بازسازی های ذکر شده در صورتی انجام می شود که زخم تمیز باشد.

در مواردی که زخم آلوده و کثیف باشد، فقط استخوان ها و عروقی که نیاز به اقدام اورژانسی دارند، اصلاح می شوند و ادامه درمان موکول به زمان بعد می شود. این اقدام برای پیگیری از عفونت انجام می شود.



آموزش های خودمراقبتی بعد از عمل:

* بعد از عمل دست شما پانسمان شده و در یک آتل گچی قرار می گیرد تا بی حرکت بماند.

* برای جلوگیری از تورم اندام، دست شما باید بالاتر از سطح بدن قرار بگیرد. در این خصوص به شما بالشی مناسب تحویل خواهد شد تا دست خود را روی آن قرار دهید.

* آنتی بیوتیک هایی با توجه به نظر پزشک جهت پیشگیری از عفونت، برایتان تجویز می شود.

* واکسن کزاز برای شما با توجه به آخرین زمانی که از دریافت واکسن شما گذشته است، تلقیح می شود.

* تغذیه مناسب در تسريع روند بهبودی شما تاثیر دارد.

در این خصوص باید بدانید ویتامین A و C با کمک در ساخت کلاژن و تقویت سیستم ایمنی نقش بسزایی در تسريع ترميم جراحی ایجاد شده دارد.

مواد غذایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A هستند شامل جگر، ماهی، هویج، اسفناج، گوجه فرنگی، برگه زردآلو و طالبی می باشند.

مواد معدنی مانند منگنز و روی نیز با کمک در تشکیل اسکار (جای زخم) و تسريع در بسته شدن زخم سهم بسزایی در ترميم زخم دارند.

