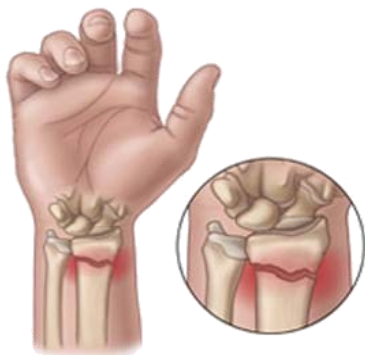




شکستگی مچ دست



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۱-۱۰۱۴

شماره بازنگری: ۰۵

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت

۳- در صورتی که خونرسانی به اندام در زمان طولانی ضعیف باشد، عضله کوتاه خواهد شد و در صورت عدم پیگیری، بافت عضله از بین می‌رود.

علائمی شامل: درد به عنوان اولین و مهمترین علامت، سردی، رنگ پریدگی و در نهایت سیاه شدن اندام می‌باشد. این مشکل بیشتر در نتیجه دستکاری شکسته بندهای محلی اتفاق می‌افتد.



منابع:

<https://www.hopkinsmedicine.org/about/healthcaredelivery.html>

<https://emedicine.medscape.com/article/1245884-overview>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید 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

* رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D مثل بادام، ماهی، تخم مرغ، شیر، ماست، پنیر، دوغ و گوشت سفید توصیه می‌شود.

علائم هشدار دهنده بیماری:

۱- به علت بانداژ محکم و یا سفتی گچ ممکن است خونرسانی به بافت عضله ضعیف شود که علائم آن شامل:

* تورم

* مور مور شدن انگشتان

* زرد شدن و یا سیاه شدن اندام

* احساس ضربان در اندام



۲- در بیماران با سن بالای ۸۰ سال خطر آمبولی وجود دارد. این مشکل به علت حرکت مقداری چربی از استخوان آسیب دیده بوجود می‌آید و علائم آن شامل تنگی نفس، درد قفسه سینه، خس خس سینه و افزایش ضربان قلب می‌باشد.



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری شکستگی مچ 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.

شکستگی مچ دست:

شکستگی مچ دست به علت افتادن روی دست ایجاد می شود و در زنان سفید پوست، بیماران مبتلا به پوکی استخوان و سن بالاتر از ۵۰ سال بیشتر دیده می شود.

شکستگی با چه علائمی مشخص می شود؟

* درد

* تغییر شکل اندام

انواع شکستگی مچ دست:

بطور کلی شکستگی انتهای استخوان ساعد (با نام علمی دیستال رادیوس) به دو دسته کلی تقسیم می شود:

۱- شکستگی با درگیری خط مفصلی

۲- شکستگی بدون درگیری خط مفصلی

درمان شکستگی به چه صورتی انجام خواهد شد؟

در این نوع شکستگی به طور کلی ابتدا جا اندازی به روش بسته انجام می شود و سپس گچ گرفته می شود.



* در شکستگی هایی که خط مفصلی درگیر شده است، علاوه بر گچ و جا اندازی به علت ناپایداری شکستگی نیاز به عمل جراحی جهت فیکس کردن استخوان وجود دارد.

* جهت ثابت کردن قطعات استخوانی کوچک از پین استفاده می شود.

* در صورت داشتن پین به هیچ عنوان آن را دستکاری نکنید.

* در صورت وجود زخم در زیر گچ، معمولاً در آن قسمت توسط پزشک پنجره ای باز شده و روزانه زخم باید پانسمان شود.

* در صورت وجود درد، تنها از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.

فعالیت مجاز و غیر مجاز برای شما کدامند؟

شروع فعالیت های شما به عمق جراحات و یا شدت شکستگی بستگی دارد.

در مورد افرادی که که ورزشکارند، آغاز ورزش به بازگشت طبیعی حرکت مچ دست بستگی دارد و در مواردی توصیه به حفظ آتل کف دستی می شود.

سایر بیماران که مشاغل فیزیکی دارند نیز بعد از بازگشت حرکت طبیعی مچ دست مجاز به شروع فعالیت با اندام آسیب دیده می باشند.



توصیه های خود مراقبتی بعد از عمل:

* مواظب گچ دستتان باشید این گچ به هیچ عنوان نباید خیس شود.

* در صورت خیس شدن گچ از انداختن پتو روی گچ خیس جدا خودداری کنید.

* هنگامی که گچ تازه است نباید در مجاورت وزش باد و یا سشوار قرار داده شود.

* گچ را نباید روی بخاری خشک کنید.

* اندام آسیب دیده خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. جهت بالا نگه داشتن اندام بالش مخصوص به شما داده خواهد شد.

* در صورتی که حس اندام آسیب دیده مختل شده است باید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

* در صورت سیاه شدن نوک انگشتان و یا تشدید تورم و یا درد در دست مبتلا باید بلافاصله پرستار و یا پزشک خود را مطلع کنید.

* از کشیدن سیگار تا زمان بهبودی بپرهیزید، استفاده از دخانیات جذب کلسیم را مختل می کند.

* از وارد کردن اشیاء نوک تیز زیر گچ جدا خودداری کنید.

* در صورت خارش پوست زیر گچ، استفاده از باد سرد سشوار زیر گچ در برطرف کردن خارش می تواند مؤثر باشد.

