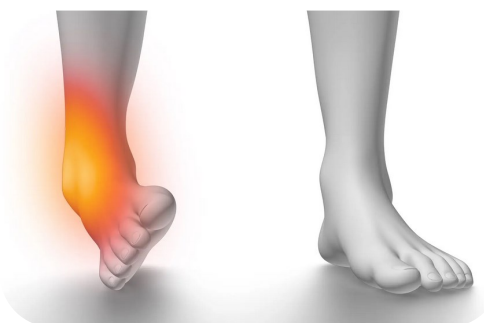




شکستگی مچ پا



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۶/۱۱

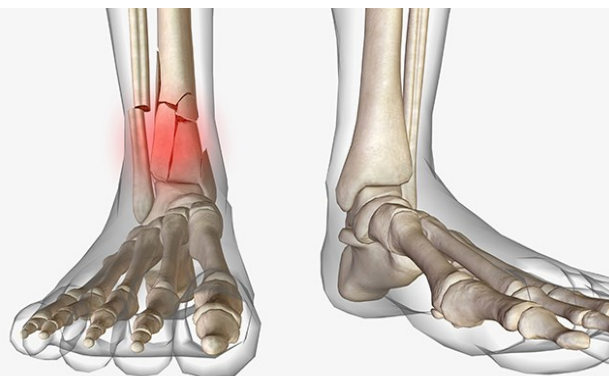
کد پمفلت: PA-۰۱-۱۰۱۷

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

تایید شده توسط آقای دکتر علیرضا موسویان فلوشیپ فوق تخصصی جراحی پا و مچ پا از دانشگاه جانز هاپکینز و مد استار امریکا و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

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

دوره نقاهت چقدر طول می کشد؟

مدت زمان بهبودی بستگی به شدت شکستگی دارد. اما معمولاً ۶ تا ۱۲ هفته طول می کشد تا استخوان ها کاملاً جوش بخورند.

رژیم غذایی مناسب برای شکستگی مچ پا چگونه است؟

مصرف منابع کلسیم (لبنیات، انجیر خشک و سبزیجات، ویتامین د (نور خورشید، ماهی، تخم مرغ)، پروتئین (گوشت قرمز، حبوبات، مغزها)، ویتامین ث (مرکبات) و پرهیز از نوشیدنی های گازدار، الکل، سیگار، مصرف زیاد چای و قهوه نقش مهمی در ترمیم استخوان دارد.



مداخله‌جوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با شکستگی مچ پا و مراقبت‌های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

شکستگی مچ پا چیست؟

شکستگی مچ پا به معنی ترک خوردگی یا شکستگی در یکی از استخوان‌های اطراف مفصل مچ پا (تیبیا، فیبولا یا تالوس) است. این آسیب معمولاً به دنبال زمین خوردن، پیچ خوردن شدید یا تصادف رخ می‌دهد.

علائم شکستگی مچ پا چیست؟

- * درد شدید مچ پا
- * تورم و کبودی
- * ناتوانی در ایستادن یا راه رفتن
- * تغییر شکل ظاهری مچ پا
- * شنیدن صدای ترک هنگام آسیب

روش‌های تشخیص چه هستند؟

- ⇐ معاینه فیزیکی توسط پزشک
- ⇐ تصویربرداری با رادیوگرافی
- ⇐ در برخی موارد ام آر آی (MRI) یا سی تی اسکن



درمان این شکستگی چگونه است؟

- ♦ درمان غیرجراحی
- ♦ گچ‌گیری یا آتل بندی
- ♦ استراحت و بالا نگه داشتن پا و استفاده از یخ
- ♦ استفاده از عصا برای جلوگیری از فشار به پا
- ♦ درمان جراحی: در شکستگی‌های شدید و جابجا شده، نیاز به جراحی و استفاده از پیچ و پلاک برای تثبیت استخوان وجود دارد.

مراقبت‌های قبل از عمل جراحی شامل چه مواردی می‌شوند؟

- ⇐ بالا نگه داشتن پا برای کاهش تورم
- ⇐ استفاده از کمپرس سرد برای کاهش تورم
- ⇐ ناشتا بودن ۸ ساعت قبل عمل
- ⇐ مصرف نکردن داروهای رقیق‌کننده خون در صورت صلاحدید پزشک معالج
- ⇐ همراه داشتن مدارک پزشکی و داروهای مصرفی در روز عمل

مراقبت‌های بعد از عمل چگونه است؟

- * بالا نگه داشتن پا (حداقل هم سطح قلب) برای کاهش تورم



* مصرف منظم داروهای تجویز شده (مثل مسکن، آنتی‌بیوتیک‌ها و ضد التهاب‌ها)

* مراقبت از زخم: زخم جراحی باید خشک و تمیز نگه داشته شود. در صورت وجود ترشح یا قرمزی به پزشک اطلاع دهید.

* تا زمانی که پزشک معالج اجازه نداده است از گذاشتن وزن بر روی پای عمل شده، خودداری کنید.

* برای حفظ تعادل و جلوگیری از فشار روی پا از وسیله کمک حرکتی مثل عصا یا واکر استفاده کنید.

* توصیه می‌شود برای بررسی روند جوش خوردن استخوان و خارج کردن به موقع بخیه‌ها به موقع به پزشک معالج مراجعه کنید.

* در صورت صلاحدید پزشک، انجام فیزیوتراپی برای بازگشت به عملکرد طبیعی توصیه می‌شود.

هشدارها و علائم خطر شامل چه مواردی می‌شوند؟

- * از برداشتن گچ یا آتل بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- * تب بالا، ترشح چرکی از زخم، درد شدید، قرمزی و یا ورم زیاد می‌تواند نشانه عفونت باشند، باید سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید.

