



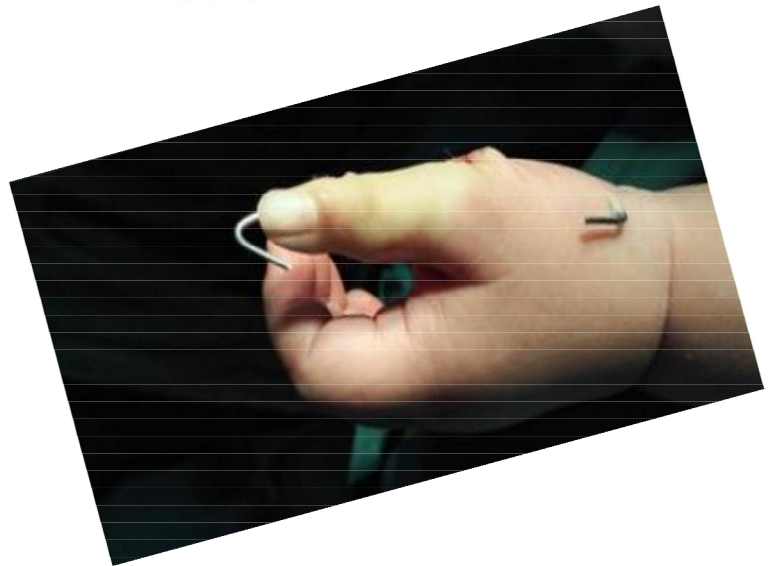
شکستگے

استخوان های

مچ و کف و انگشتان دست



راهنمای آموزش





هدف از گردآوری این کتابچه بالا بردن آگاهی شما در زمینه های زیر می باشد؛

- آیا تعریف شکستگی مچ و کف دست را میدانید؟
- آیا علت شکستگی مچ و کف دست را میدانید؟
- آیا درمان شکستگی مچ و کف دست را میدانید؟
- آیا میدانید چه مواد غذایی را در شکستگی مچ و کف دست مصرف کنید؟
- آیا میدانید داروهایی که پزشک برای شما تجویز میکند کدامند؟
- آیا میدانید فعالیت های مجاز و غیر مجاز برای شما کدامند؟
- آیا میدانید توصیه های خود مراقبتی برای شما کدامند؟



آیا تعریف شکستگی مچ و کف دست را می دانید؟

شکستگی مچ دست: شکستگی یا ترک خوردگی یک یا چند استخوان مچ دست می باشد. مچ دست هشت استخوان دارد. مچ دست محل عبور اعصاب و عروق و ناندون می باشد.

شکستگی کف دست: هر انگشت دست از طریق یک مفصل به دست متصل میشود. شکستگی ها معمولاً عرضی و بدون جابجایی هستند. ممکن است مایل یا مارپیچی یا با جابجایی باشند.





آیا علت شکستگی مچ و کف دست را میدانید؟

- به علت افتادن
- زمین خوردن
- آسیب های ورزشی
- تصادف
- سقوط
- ضربه به پشت دست
- مشت زدن





آیا علائم شکستگی میچ و کف دست را می دانید؟

- درد شدیدی که هنگام گرفتن یا فشار دادن یا حرکت دست زیاد میشود
- درد شدید حین خم کردن دست یا خم کردن شست دست
- ورم کردن
- کبودی



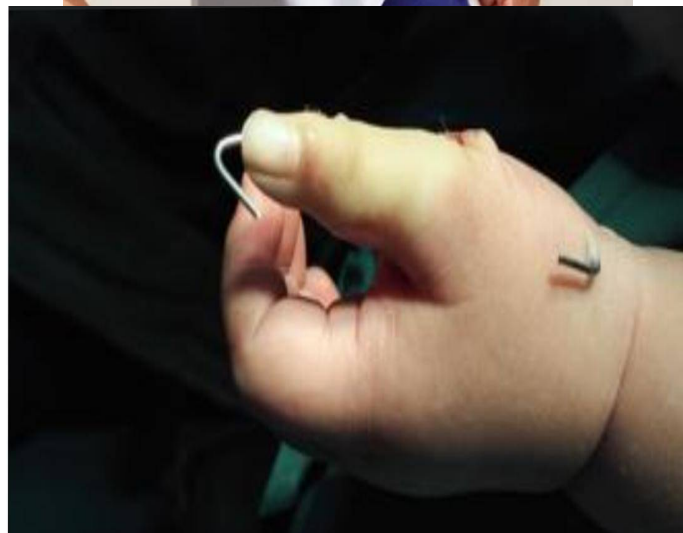
- تغییر شکل واضح انگشت یا میچ دست



آیا درمان شکستگی مچ و کف دست را میدانید؟

درمان به یکی از روش های زیر می باشد ...

1. آتل
2. گچ گیری
3. جراحی





درمان شکستگی به عوامل مختلفی مانند موارد زیر بستگی دارد :

محل شکستگی

شدت جابجایی قطعات شکسته

ضایعات همراه

سن

شغل بیمار

اگر شکستگی بدون جابجایی باشد درمان به صورت بی حرکت کردن مچ و شست بیمار یا گچ خاصی به نام اسپیکای شست است. این گچ مفصل مچ دست و شست را بی حرکت میکند. پایین گچ ، تا کف دست ادامه می یابد تا حدی که بیمار بتواند به راحتی هر سه بند انگشت دست خود را به جز شست را کامل حرکت دهد. و دست خود را مشتمل کند. انگشت شست به جز بند آخر آن در گچ بی حرکت است. این گچ را تا قسمت بالا ممکن اسن تا ناحیه ی آرنج یا تا بالای بازو ادامه دهند. دست به مدت دو یا سه ماه در گچ می ماند.

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

جهت ثابت کردن قطعات استخوانی از پین استفاده میشود.

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



در صورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً توسط پزشک پنجره ای باز میشود و روزانه زخم باید پانسمان شود.

آیا می دانید چه مواد غذایی در شکستگی مچ و کف دست استفاده کنید؟

کلسیم = مهم ترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردگی استخوان به آن نیاز دارد مانند شیر و لبنیات و پنیر

پروتئین = منابع گیاهی و غلات و حبوبات . گوشت و مرغ و ماهی

ویتامین سی = مرکبات

منیزیم و روی = کلم بروکلی . اسفناج





نکته موادی مانند شکر، نمک، الکل، نوشابه، کتفین، روغن جامد، شیر پر چرب، شکلات، سیگار باعث دیر جوش خوردن میشود.



آیا می دانید داروهاییکه پزشک برای شما تجویز می کند، کدامند؟

- ضد التهاب و مسکن ها مثل استامینوفن. استاژل
- چرک خشک کن (آنتی بیوتیک) مثل سفالکسین. کلیندامایسین



- مکمل ها و ویتامین ها مثل یونی بون و ویتامین سی و کلسی کیر



آیا می دانید فعالیت های مجاز و غیر مجاز برای شما کدامند ؟

شروع فعالیت شما با توجه به دستور پزشک می باشد.

گاهها با نظر پزشک نیاز به فیزیو تراپی می باشد.

جسم سنگین با دست خود جابجا نکنید



پس از جراحی کف دست به مدت چند هفته به دستور پزشک در آتل گچی می ماند سپس نرمش های انگشتان برای به دست آوردن مجدد دامنه ی حرکتی آنها شروع میشود. انجام حرکات تحت نظر پزشک یا فیزیوتراپی می باشد.



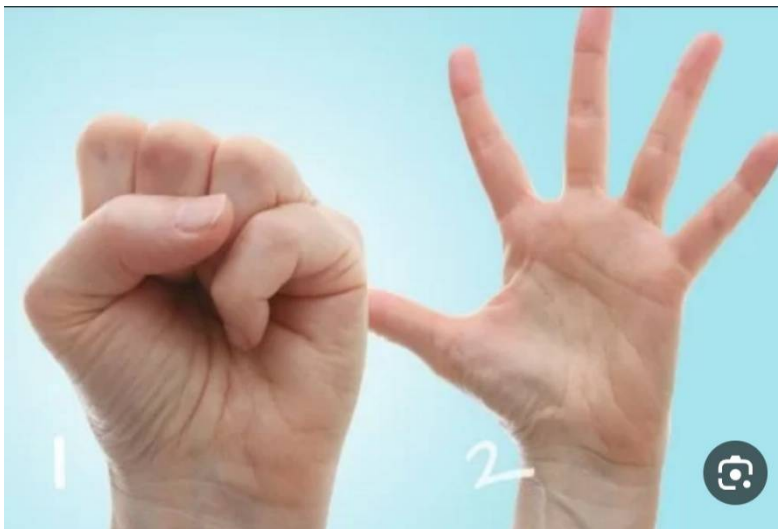
آیا خودمراقبتی در شکستگی کف و مچ دست را میدانید؟

- در صورتیکه از آتل برای درمان شکستگی ها استفاده شده باشد به مدتی که پزشک میگوید دست به گردن آویزان میباشد و آن را روبه پایین نگیرد چون ورم می کند.
- بعد از گچ گرفتن به هیچ عنوان روی آن را نپوشانید تا خودش در هوای آزاد خشک شود. سشوار یا بخاری یا پنکه قرار ندهید
- جهت خاراندن ، اشیا تیز به زیر گچ فرو نکنید .
- به کمک یک بالش زیر اندام آسیب دیده ، آن را بالاتر از قلب قرار دهید
- از کشیدن سیگار تا زمان بهبودی پرهیزید
- قسمت های اندام های انتهایی را از نظر ورم ، رنگ پوست، بی حس، بی حرکتی، درد شدید، گزگز، خروج ترشحات و خونریزی بررسی کنید. در صورت داشتن علائم غیر طبیعی به پزشک مراجعه کنید.
- ورزش های شانه و آرنج طبق تصویر طبق دستور پزشک یا فیزیوتراپ انجام دهید.
- اگر درد آنقدر شدید است که با مسکن آرام نشد حتما به پزشک مراجعه کنید
- طبق دستور پزشک برای ویزیت بعدی مراجعه کنید.

منابع : برونر و سوارث

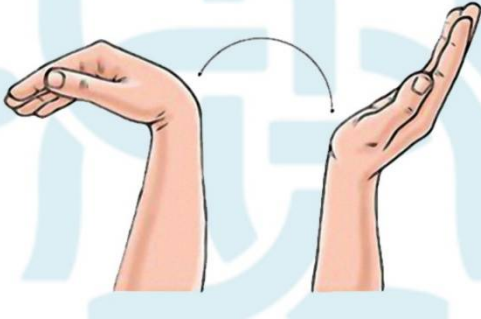








خم کردن
(Flexion)



کشش مچ دست
(Wrist stretch)



کشش بارساندن انگشت شست به انگشت کوچک
(Opposition stretch)

