



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

## شکستگی های مچ پا ، انگشتان و کف پا

( آنچه همراهان باید بدانند )



تهیه و تنظیم : محدثه پورتوسلی ، فاطمه وفاجو

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

بهار ۹۲

**تعریف شکستگی :** به از هم گسیختگی بافت استخوانی ، شکستگی اطلاق می شود .

### انواع شکستگی های کف پا :

(۱) شکستگی استرسی استخوان کف پا : به صورت یک ترک کوچک در استخوان پا دیده می شود و معمولاً به علت افزایش ناگهانی شدت یا مدت راه رفتن و دویدن به خصوص حین تمرینات سخت ورزشی و نظامی ایجاد می شود .

(۲) گاهی اوقات خط شکستگی به صورت کامل ( با یا بدون جابجایی ) است که معمولاً به دنبال افتادن اجسام سنگین روی پا یا به دنبال پیچ خوردن کف پا به وجود می آید .

(۳) گاهی اوقات به دنبال پیچ خوردن مچ و کف پا ، در اثر کشش ناگهانی تاندون کف پا ، تکه بزرگی از استخوان متصل به تاندون از بقیه تنه استخوان کنده و جدا می شود .



### علائم :

درد ، تورم ، خونمردگی ، ناتوانی در راه رفتن به علت درد ، تغییر شکل محل .

**درمان :** بیمار تا قبل از مراجعه به پزشک ، باید از گذاشتن پا روی زمین اجتناب کرده و پا را با کیسه پلاستیکی حاوی یخ خرده های یخ سرد کند ( البته دور کیسه یخ باید با حوله نازکی پوشانده شود تا پوست دچار سرما زدگی نشود ) . شکستگی جا به جا شده باشد توسط پزشک جاناندازی شده سپس روی کل پا و ساق یک گچ کوتاه گرفته می شود . شکستگی بدون جابه جایی را می توان با گچ کوتاه یا پوتین گچی ثابت کرده به ندرت برای جاناندازی و درمان شکستگی های کف پا ، نیاز به عمل جراحی پیدا می شود که در این صورت از وسایلی مانند پین و پیچ و وایر یا پلاک استفاده می شود و بعد از جراحی از یک آتل استفاده می شود .

**عوارض :** آرتрит بعد از ضربه ، صدمات غضروفی در هنگام ضربه اولیه .

**چه کنیم تا دچار شکستگی های استرسی کف پا نشویم ؟**

عضلات خود را قوی کنید ، شدت و مدت و تکرار فعالیت های ورزشی را به تدریج افزایش دهید نه به طور ناگهانی ، از کفش های خراب و آسیب دیده استفاده

نکنید. غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D به میزان کافی استفاده کنید.

### شکستگی انگشت پا:

شایعترین علت های شکسته شدن انگشتان پا، گیر کردن پنجه پا در بین اشیاء ثابت و افتادن اجسام سنگین بر روی پاست.

**علائم:** درد و تورم، راه رفتن مشکل و دردناک (از لنگش تا عدم تحرک به علت درد)، کبود شدن پوست و تغییر شکل انگشت.

**درمان:** شامل ۲ مرحله است:

- استراحت:** به صورت ممانعت از زیاد سرپا ایستادن و راه رفتن و استفاده از عصا تا فشار زیادی به انگشت وارد نشود. **سرما:** به صورت استفاده از کیسه حاوی خرد شده های یخ، که دور کیسه حوله نازکی باشد.
- در صورت باز بودن شکستگی معمولاً نیاز به عمل جراحی و استفاده از آنتی بیوتیک وجود دارد.

**مچ پا:** در این شکستگی ممکن است یک یا چند استخوان که مفصل مچ پا را تشکیل می دهند شکسته شوند که ممکن است همراه با آسیب لیگامان هم باشد.

**مهم ترین علت شکستگی:** پیچیدن یا چرخش شدید مچ پا، به زمین افتادن، ضربه به مچ پا در حین تصادف اتومبیل.

**علائم:** درد شدید، تورم، کبودی، خونمردگی،

حساسیت به لمس و فشار، عدم توانایی بیمار در وزن گذاشتن روی پای مبتلا و تغییر شکل ظاهری مفصل مچ پا.

### درمان شکستگی های قوزک ها در ناحیه مچ پا:

شکستگی بدون جابه جایی باشد به مدت ۶ هفته توسط آتل یا گچ بی حرکت می شود. اگر قطعات شکسته شده جابه جا شده باشد برای درمان از جراحی به وسیله پیچ و پلاک یا پیچ به تنهایی یا پین استفاده می شود.



**عوارض شکستگی مچ پا:** عفونت، خونریزی، درد، لخته شدن خون در رگهای ساق و آسیب به عروق و اعصاب ناحیه مچ پا، جوش نخوردن یا بدجوش خوردن، آرتروز بعد از ضربه، از دست رفتن جافتادگی، از دست رفتن دامنه حرکت مچ پا.

### نکات آموزشی مراقبت در منزل:

**نحوه مراقبت از گچ:** تا خشک شدن گچ، به مدت ۷۲-۲۴ ساعت از انداختن پتو یا روانداز یا ملحفه بر روی گچ اجتناب شود. گچ در هوای آزاد قرار گیرد. از فرو کردن اشیاء نوک تیز به داخل گچ خودداری شود. قالب گچی خشک نگه داشته شود و با پلاستیک یا لاستیک پوشانده نشود. از خاراندن پوست زیر قالب گچی اجتناب شود در صورت خارش می توان با هوای سرد سشوار خارش را برطرف کرد.

### رژیم غذایی:

ویتامین A (هویج، سیب زمینی و سایر سبزیجات و میوه جات زرد یا نارنجی).

ویتامین C (مرکبات و گوجه فرنگی).

ویتامین D (در شیر یافت می شود و توسط قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب ایجاد می گردد).

**جلوگیری از عفونت ناحیه عمل:** پانسمان به روش کاملاً استریل انجام می شود و مصرف آنتی بیوتیک به موقع و سروقت باشد.

**تحرک:** برای جلوگیری از تورم، اندام بالاتر از سطح قلب و روی یک بالش قرار داده شود. به سفت و شل کردن عضلات داخل قالب گچ مبادرت ورزید.