



## شکستگی دست

### آسیب مچ دست

❖ شکستگی استخوان مچ دست در اثر افتادن روی دست یا ضربه شدید به آن اتفاق می افتد.

### علائم شایع

➤ وقتی مچ دست می شکند، درد و التهاب شدیدی در مچ دست ایجاد می شود و حرکت دادن آن دشوار خواهد بود و گاهی احساس گزگز و بی حسی و خواب رفتن در سر انگشتان حس می شود.

### خود مراقبتی

➤ تا چند روز اول دست خود را روی یک بالش بالا نگه دارید تا درد و التهاب کاهش یابد. روی مچ دست خود به مدت سه روز یخ بگذارید هر 2 تا 3 ساعت یک بار به مدت 15 دقیقه و مراقب باشید، آتل یا گچ خیس نشود، این کار جهت کاهش التهاب و درد می باشد. ممکن است پزشک از داروهای ضدالتهابی برای درد و کاهش التهاب استفاده کند و توصیه به مصرف شود. مراقبتهای بعد از شکستگی بخش مهمی از درمان است. سعی کنید در تمام جلسات فیزیوتراپی شرکت کنید.

➤ **ورزش دست پس از بهبودی:** \* کشش و خمش انگشت شست دست \* پشت و رو کردن دست \* باز و بسته کردن انگشت شست طول بکشد.

### آسیب ساعد دست

❖ ساعد دو استخوان بنام رادیوس یا زند بالایی و اولنا یا زند پایینی دارد. اگر سر پا بایستیم و دستهای خود را در کنار تنه خود آویزان کنیم به طوری که کف دستها به طرف جلو باشد، استخوانی از ساعد که به تنه نزدیکتر است را اولنا و به استخوانی که از تنه دورتر است، استخوان رادیوس می گویند. شکستگی ساعد ممکن است به صورت شکستگی یکی از استخوانهای رادیوس یا اولنا بوده و یا ممکن است، هر دو استخوانها شکسته شوند. در هر صورت درمان آن یکسان است.

### انواع شکستگی ساعد

- ✓ شکستگی عرضی مایل یا چند قطعه ای
- ✓ شکستگی ماریچی که در اثر نیروی چرخشی غیر مستقیم مانند سقوط روی دست ایجاد می شود.

### علائم

- ضعف و کرختی انگشتان دست
- درد شدید در ناحیه
- در لحظه شکستگی بیمار صدا و احساس خرد شدن چیزی را در ساعد خود تجربه می کند و به دنبال آن نیز اصطکاک دو قطعه شکسته را در بازو به شکل ناراحت کننده ای، توام با درد ذکر می کند.
- عدم حرکت انگشتان دست
- تورم و کبودی ناحیه شکستگی
- تغییر شکل و کجی ناشی از شکستگی

### علل شایع

❖ شکستگی استخوانهای ساعد می تواند به علت ضربه غیرمستقیم ایجاد شود مانند: زمانی که فرد در حین زمین خوردن دستش را حائل قرار داده و با کف دست زمین می خورد و یا ممکن است ضربه مستقیم باشد مانند: زمانی که با چوب دستی محکم به ساعد کوبیده می شود.

### عوارض

- عوارض پوستی بر اثر پاره شدن پوست روی استخوان و عوارض عروق و عصبی
- جوش نخوردن شکستگی
- بد جوش خوردن شکستگی



## شکستگی دست

➤ **آتروفی سودک که با این علائم همراه است:** دست بیمار متورم و دردناک، قرمز و گرم شده و پوست روی آن براق می شود.

### درمان

❖ **بدون عمل جراحی:** در اکثر موارد می توان این شکستگی را بدون عمل جراحی و با استفاده از گچ گیری درمان نمود گچ معمولاً بعد از شش هفته خارج می شود. پس از خارج کردن گچ، مچ دست بیمار قدری محدودیت حرکت خواهد داشت. در این زمان بیمار باید تحت نظر پزشک معالج یا فیزیوتراپ نرمش های خاصی را برای افزایش دامنه حرکتی مچ دست و تقویت عضلات ساعد انجام دهد.

❖ **عمل جراحی:** در صورت وجود موارد زیر جهت درمان شکستگی از **عمل جراحی** استفاده می شود.  
\* اگر شکستگی ها متعدد باشند. \* عروق آسیب دیده باشد. \* فرد بسیار چاق باشد. \* شکستگی از نوع باز باشد. \* درمان غیر جراحی منجر به جوش خوردن نشده باشد. \* جابه جایی قطعات شکستگی زیاد باشد.  
در روش معمول طی عمل جراحی دو قطعه شکسته در مجاورت یکدیگر قرار گرفته و با پیچ و پلاک ثابت میشود. در موارد خاصی از میله های داخل استخوان یا ثابت کننده های خارجی برای بی حرکت نمودن قطعات شکسته در وضعیت اصلاح شده استفاده می شود.

### فعالیت

- سعی کنید هر چه سریعتر از تخت خارج شوید.
- از انجام ورزشهای سنگین و ورزشهایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری نمایید.
- با اجازه پزشک می توانید ورزشهای سبک مانند پیاده روی انجام دهید.

### تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از بیبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین C، میتواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- ✓ پرهیز از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود. مانند: مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی، گوشت قرمز

### در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان
- ❖ **در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر:**
- درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- گز گز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته شده
- هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
- افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
- بوی غیر طبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ
- ❖ **در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با مشاهده علائم زیر:**
- درد و قرمزی در محل زخم، ترشح چرکی از زخم، تب و لرز، بی اشتها

<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) – 1398</li> <li>• کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش جراحی</li> <li>• منابع Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey</li> <li>• Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018</li> </ul>	<p><b>تأیید کننده: اعظم چراغی</b> (مدیریت پرستاری)</p>	<p><b>تهیه کننده: زکبه مظاهری</b> (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p><b>کد پمفلت: A.H/ PH/ SW/ 04</b></p>		