



شکستگی پا

آسیب مچ پا

❖ آسیب مچ پا اغلب زمانی اتفاق می افتد که مچ پا بطور ناگهانی پیچ بخورد، این چرخش باعث می شود، مفصل مچ پا از موقعیت طبیعی خود خارج شود و باعث پیچش یا پارگی یک یا چند رباط در اطراف مچ پا شود یا در اثر فشار زیاد یا ضربه شدید باشد و گاهی در صورت شکستگی نیاز به عمل دارد.

علائم شایع

❖ تورم * درد * التهاب * عدم تحمل وزن بر روی مچ پای آسیب دیده * سفتی در اطراف مچ پا

علت

❖ ورزش کردن * راه رفتن روی سطوح ناهمواری * حتی پوشیدن کفش نامناسب

درمان

- در صورتی که مچ پای شما پیچ خورد، به پزشک متخصص مراجعه نمایید.
- پزشک با معاینه و انجام عکس برداری و بررسی دامنه حرکتی مچ پا میزان آسیب را تشخیص می دهد.
- توصیه می شود: از بندهای الاستیک مانند باند برای پیچیدن به دور مچ و بستن مچ بند برای حمایت از پا و استفاده از عصا در صورت نیاز استفاده گردد تا میزان فشار روی مچ پا کاهش یابد.
- برای کاهش تورم می توانید از بالش و با لا نگه داشتن پا توسط آن استفاده کنید.
- استفاده از یخ در محل آسیب ور در صورت استفاده از یخ اسرع وقت برای کاهش تورم مفید است.
- مصرف مسکن مثل: استامینوفن یا ایبو پروفن برای کنترل درد با نظر دکتر مصرف گردد.
- برای کاهش تورم به یاد داشته باشید که در روز اول لازم است که 3 الی 4 بار در طول روز و هر بار به مدت 20 الی 30 دقیقه بر ناحیه آسیب دیده یخ بگذارید، پس از آن طی دو روز آینده نیز هر سه تا چهار ساعت یکبار از یخ برای کاهش التهاب استفاده کنید
- تا جایی که ممکن است از پای پیچ خورده تا بهبودی کامل جهت راه رفتن استفاده نشود و این ممکن است یک هفته تا ده روز طول بکشد.

شکستگی ساق پا (استخوان تی یا)

- ❖ استخوان تی بیا بخشی از استخوان پا می باشد که در حد فاصل زانو و مچ پا است این ناحیه شامل: دو استخوان درشت نی و نازک نی (تی بیا-فیبول) می باشد. تی بیا همان درشت نی است. هر گونه ضربه مستقیم در هنگام تصادف به ساق پا می تواند باعث شکستگی این عضو گردد.
- ❖ این شکستگی بیشتر در نوجوانان 24 تا 8 حین فعالیت های ورزشی به خصوص فوتبال و دوچرخه سواری معمولاً به علت ضربات مستقیم به ساق بوجود می آیند.

عوارض

- خونریزی
- تورم خیلی شدید
- آسیب به رشته های عصبی و رگهای خونی در ناحیه شکستگی
- در رفتگی علاوه بر شکستگی
- خون رسانی ناکافی به ناحیه صدمه دیده که باعث مرگ بافت استخوانی می شود.
- جوش نخوردن شکستگی
- عفونت زخم ناحیه عمل جراحی
- علائم سندروم کمپارتمان و علائم آن: *درد عمیق ضربان دار و بی وقفه که با مخدر تسکین نمی یابد * ضعف حرکتی * فلج * سیانوز و رنگ پریده شدن ناخن ها * سرد شدن انگشتان * کاهش نبض عضو * تنگی نفس *



شکستگی پا

علائم

- ✓ احساس درد در ساق پا
- ✓ محدودیت در راه رفتن
- ✓ تورم ساق پا
- ✓ تغییر شکل حالت پا
- ✓ پارگی پوست ناحیه

خود مراقبتی

- علائم حیاتی بیمار را از نظر تب و تپش قلب و تنگی نفس بررسی نمایید.
- پانسمان محل زخم روزانه باید تعویض گردد و نکات استریل در هنگام تعویض پانسمان رعایت گردد.
- توانایی حرکت دادن پاها و انگشتان پا را بررسی کنید.
- معمولاً بین 6 تا 12 هفته طول می کشد تا استخوان شکسته پا جوش بخورد که به عواملی مثل شدت آسیب و سن بیمار بستگی دارد.
- اندام مبتلا را از نظر رنگ و درجه حرارت بررسی نمایید و هر گونه تغییر غیر طبیعی را به اطلاع پزشک برسانید. هر گونه درد ضربان دار و عمیق و غیر قابل کنترل را باید به اطلاع دکتر برسانید.
- جهت جلوگیری از زخم فشاری وضعیت پوست بیمار را از نظر نقاط فشاری مثل: پاشنه، شانه، باسن حتماً بررسی کنید. بیمار را به استفاده از وسایل کمک حرکتی مثل واکر تشویق نمایید.

فعالیت

- ✓ برای کاهش عوارض بی حرکتی بیمار باید به صورت مداوم همه مفاصل خود را به غیر از مفصل شکسته حرکت دهد.
- ✓ بیمار را تشویق کنید، با استفاده از دستگیره های بالای تخت خود را بالا بکشد و از این طریق عضلات بازو و شانه را تقویت کند.
- ✓ بعد از جراحی لطفاً از عصا یا واکر جهت راه رفتن استفاده نمایید.
- ✓ حتماً تمام جلسات فیزیوتراپی که پزشکتان تجویز نموده است را انجام دهید، چون در بهبودی و تقویت عضلات ساق پا بسیار مفید است.

رژیم غذایی

- در شکستگی توصیه می شود جهت جوش خوردن سریع تر عضو از مواد غذایی حاوی کلسیم و پروتئین مانند: لبنیات کم چرب و گوشت مرغ و ماهی و غلات و حبوبات و انواع میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده گردد.
- از ویتامین ث مانند: آب پرتقال استفاده کنید.
- از سیگار و الکل اجتناب کنید.
- از خوردن نوشابه های گازدار و فست فود و مواد غذایی آماده خودداری کنید.

علائم هشدار

- ✓ اختلال عصبی-عروقی اندام مبتلا: کرختی، سوزن سوزن شدن، کاهش حرکت، سردی، رنگ پریدگی، کاهش پرشدگی مویرگی، کبودی
- ✓ عفونت: تب، افزایش درد، تورم در محل شکستگی، ترشحات چرکی از گچ و یا پانسمان و بوی بد از پانسمان گچ
- ✓ آمبولی چربی: درد سینه، تب، اضطراب و ایجاد دانه بر روی شکم، گردن بازو و یا زیر بغل

<ul style="list-style-type: none"> • آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) – 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش جراحی • منابع Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکیه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/ SW/ 05</p>		