

موضوع:

شکستگی استخوان کف پا (مناقارس)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بولی سینا

تابستان ۱۴۰۳

- ✓ در زمان تعیین شده حتما نزد پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ در صورت هرگونه تشدید درد بلافاصله به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ✓ داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف نمایید.
- ✓ از استعمال دخانیات و مصرف الکل خودداری شود زیرا روند بهبودی شما را به تاخیر می اندازد.
- ✓ هرگونه علائم شامل درد غیرقابل تحمل و تورم ناشی از فشار گچ و بی حسی انگشتان و یا تغییر رنگ انگشتان سریعا به پزشک معالج اطلاع داده شود.
- ✓ تغذیه مناسب، مصرف مایعات و ویتامین ث به میزان کافی در رژیم غذایی می تواند به ترمیم سریع تر ضایعات پوستی کمک کند.
- ✓ استراحت دادن به پاها در زمان شکستگی کف پا بسیار مهم است. از انجام فعالیت هایی که سبب شکستگی شما شده است خودداری کنید.

مراقبت های پس از ترخیص:

- ✓ بلا قرار دادن پا موجب کاهش تورم میشود. برای مثال، در هنگام نشستن پایتان را روی صندلی قرار دهید. هنگامی که در تخت هستید، پایتان را روی یک بالش بگذارید.
- ✓ اگر راه رفتن برای شما سخت است، پزشک ارتوپد ممکن است استفاده از عصا برای تحمل وزن بدن در هنگام راه رفتن را برای شما توصیه کند.
- ✓ یخ یا یک بسته سرد را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی پای خود بگذارید. سعی کنید این کار را هر ۱ تا ۲ ساعت یک بار، تا زمانی که تورم کاهش یابد، انجام دهید. یک پارچه نازک بین یخ و پوست خود قرار دهید.
- ✓ با حوله یا کیسه پلاستیکی یک کمپرس یخ بسازید. یخ را به صورت مستقیم روی پوست قرار ندهید، زیرا ممکن است باعث ایجاد سوختگی با یخ شود.

شکستگی متاتارس :

کف پا از ۵ استخوان به شکل مداد تشکیل شده که درست پشت سر انگشتان پا قرار گرفته اند. این استخوان ها به ترتیب در کنار یکدیگر قرار گرفته در جلو با استخوان های انگشتان پا و در عقب با استخوان های زیر مچ پا مفصل می شوند. در هنگام بعضی فعالیت ها به این استخوان ها نیروهای زیادی وارد می شود. وقتی این نیروها از حد تحمل استخوان بیشتر باشند شکستگی ایجاد می شود.

در بین متاتارس ها پنجمین آن ها بیش از بقیه دچار شکستگی می شود.

پس از آن شکستگی در متاتارس های اول و دوم شایعتر از متاتارس سوم و چهارم است. بسیاری از شکستگی های متاتارس همراه با شکستگی ها یا پیچ خوردگی های مچ پا یا اندام تحتانی همراهند. شکستگی های متاتارس از لحاظ محل، شدت و بسیاری مشخصه های دیگر با یکدیگر متفاوتند.

علائم

- ✓ احساس درد شدید و ناگهانی در موقع ضربه اولیه
- ✓ گاهی اوقات بیمار صدای شکسته شدن استخوان را احساس می کند
- ✓ لنگش یا ناتوانی در راه رفتن به علت درد شدید
- ✓ تورم، خون مردگی در محل شکستگی متاتارس
- ✓ فشار دادن محل شکسته شده با دست شدت درد را افزایش میدهد
- ✓ تغییر شکل



تشخیص :

اگر پزشک شما به شکستگی استخوان کف پا شک کند، برای شما درخواست انجام رادیوگرافی را خواهد داد.

توصیه ها :

- ✓ مهمترین نکته در مراقبت های بعد از شکستگی استخوان کف پا، رعایت توصیه های پزشک ارتوپد، مصرف غذاهای سالم و عدم مصرف سیگار است.
- ✓ ترمیم شکستگی استخوان کف پا ممکن است از ۶ هفته تا چند ماه طول بکشد. تا زمانی که پزشک اجازه بازگشت به فعالیت های عادی را دهد، به پای خود فرصت دهید تا کاملاً بهبود یابد.
- ✓ در صورت دستور پزشک فیزیوتراپی را برای کمک به بازیابی قدرت و دامنه حرکت پا انجام دهید و از وارد آوردن فشار بروی اندام خودداری کنید.