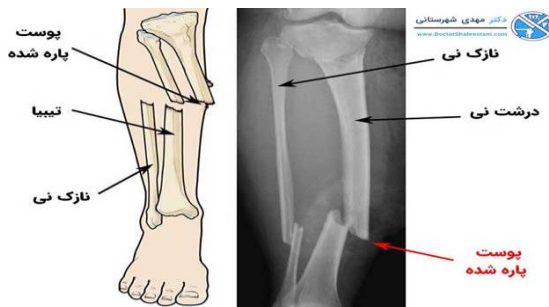


موضوع:

شکستگی استخوان

ساق پا



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

✓ در زمان تعیین شده با در دست داشتن مدارک جهت معاینه مجدد به پزشک معالج خود مراجعه نمایید. جهت حرکت از عصا یا واکر استفاده نمایید و ترجیحاً از توالی فرنگی استفاده کنید.

✓ درد مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می‌یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می‌کنید.

✓ در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ‌پریدگی انگشتان و فلج، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



✓ در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.

✓ بخیه‌ها را تمیز و خشک نگه دارید تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن در منزل توسط پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود. بخیه‌های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده می‌شود.

✓ تنفس عمیق و سرفه به خروج خلط از ریه کمک می‌کند.

✓ یبوست از عوارض بعد از عمل می‌باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می‌باشد. آب کافی، حرکت سریعتر، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات، غلات، میوه‌های تازه می‌تواند برای جلوگیری از یبوست مصرف شود.

✓ از مصرف قلیان، سیگار، کافئین و الکل خودداری کنید تا فرایند بهبود زخم و شکستگی به تأخیر نیافتد.

✓ با بالاتر قرار دادن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می‌توان به کنترل درد و تورم کمک کنید.

شکستگی استخوان ساق پا

شایع‌ترین دلایل شکستگی در استخوان ساق پا زمین خوردن (سقوط)، تصادفات با وسایل نقلیه و آسیب‌های ورزشی می‌باشد.

علائم شکستگی:

مهمترین علامت این شکستگی درد و تورم و تغییر شکل در ناحیه ساق می‌باشد. درد با حرکت و فشار محل شکستگی بیشتر می‌شود.

- ✓ تورم و حساسیت به لمس
- ✓ کبودی و تغییر شکل آشکار
- ✓ ناتوانی در راه رفتن

روشهای درمانی:

۱- درمان جراحی:

معمولاً با گذاشتن پلاتین در پا می‌باشد. پلاتین ممکن است داخلی یا خارجی باشد.

بعد از جراحی معمولاً در عرض سه ماه استخوان به اندازه‌ای جوش می‌خورد که فرد بتواند بدون کمک و بدون استفاده از عصا راه برود اما تمام بیماران قبل از راه رفتن باید توسط پزشک معاینه و از ساق آنها عکس رادیولوژی نشان دهنده جوش خوردگی شکستگی اخذ شود در این صورت فرد می‌تواند بدون عصا راه برود.

۲- روشهای غیر جراحی:

در مواردی که شکستگی بدون جابجایی است باید از جابجا شدن شکستگی تا وقتی قطعات به هم جوش می‌خورند جلوگیری کرد. در این موارد درمان به صورت گچ‌گیری می‌باشد. کف پا و ساق بیمار تا مفصل زانو گچ‌گیری می‌شود به نحوی که بیمار بتواند زانوی خود را خم کند.

مدت نگهداری گچ:

بر حسب شکستگی، گچ بیمار پس از ۶ هفته تا ۱۲ هفته خارج شده و نرمش‌های خاصی جهت به دست آوردن دامنه حرکت مچ پا و عضلات ساق انجام می‌شود. یکی از مشکلات این نوع درمان این است که وقتی مچ پای بیمار به مدت سه ماه در گچ می‌ماند پس از خروج از گچ دچار محدودیت حرکتی می‌گردد که ممکن است با فیزیوتراپی و انجام نرمش‌های لازم به طور کامل بهبود یابد.

لخته شدن خون در رگ:

یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در سیاهرگ‌های عمیق ساق است که می‌تواند بسیار خطرناک باشد. لخته شدن ممکن است موجب اختلال در عملکرد قلب و ریه شود. به همین خاطر داروهایی به بیمار داده می‌شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود.

پانسمان:

معمولاً پانسمان زخم جراحی تا ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی تعویض نمی‌شود. تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن بیمار در منزل انجام شود.

راه رفتن:

بعد از جراحی توسط یک فیزیوتراپیست آموزش داده می‌شود که چگونه می‌توانید در تخت بنشینید و چگونه می‌توانید از عصای زیر بغل یا واکر استفاده کنید.

مراقبت از گچ:

باید در چند روز اول بعد از گچ‌گیری دراز کشیده و یک یا چند بالش زیر اندام طوری قرار داد که ساق بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد.

انگشتان پای شکسته شده را مکرراً حرکت دهید. مقداری یخ خرد شده را در یک کیسه پلاستیکی خشک قرار داده و آن را روی گچ یا آتل در محل شکستگی قرار دهید.

نکات قابل توجه:

✓ ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی‌بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از بیمارستان تا مدتی از آنها در منزل استفاده کنید از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.