

موضوع:

شکستگی مچ دست



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا

تابستان ۱۴۰۳

- ✓ برای التیام و بهبود سریع زخم توصیه می شود پروتئینها مانند شیر و ماهی گوشت قرمز و سبزیجات و میوه های تازه مصرف شود.
- ✓ برای پیشگیری از یبوست روغن زیتون و مایعات به اندازه کافی مصرف نمایید.
- ✓ گچ را خشک نگه دارید و موقع استحمام و هوای بارانی آن را بپوشانید تا خیس نشود (با استفاده از کیسه پلاستیکی)
- ✓ توصیه می شود از بلند کردن اجسام با اندام آسیب دیده خودداری نمایید.
- ✓ در صورت صلاح دید پزشک فیزیوتراپی انجام شود.



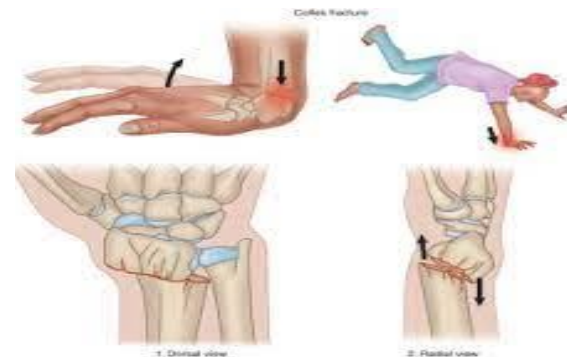
- ✓ داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح استفاده کنید.
- ✓ از مصرف دخانیات مثل سیگار و قلیان و الکل خودداری کنید چراکه ترمیم زخم و جوش خوردگی را به تأخیر می اندازد.
- ✓ خواب کافی و شرایط بدون استرس در درمان بعد از عمل موثر است.
- ✓ تعویض پانسمان بسته به نظر پزشک معالج انجام خواهد شد.
- ✓ در هنگام راه رفتن حتماً دست به گردن آویزان باشد.
- ✓ هنگام خوابیدن بالش زیر دست گذاشته شود.
- ✓ جهت ویزیت مجدد به همراه برگه خلاصه پرونده به درمانگاه یا مطب پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ آتل دست حفظ شده و باز نشود در صورتیکه پزشک معالج دستور فرمودند برداشته شود.

علل شکستگی مچ دست

مهمترین علت صدمات مچ دست، سقوط بر روی زمین به صورتی است که روی کف دست بیفتیم. همچنین علت مهم دیگری که منجر به آسیب مچ دست می‌شود انجام حرکات مداوم و تکراری است که روی مچ اعمال می‌شود و سبب آسیب مچ می‌شود.

علائم شکستگی:

- ✓ درد مچ دست
- ✓ محدودیت حرکات مچ دست
- ✓ تورم و کشیدگی



مراقبت‌های قبل از عمل:

- ✓ با بلند کردن دست از ناحیه آرنج و استفاده از کیف یخ به طور متناوب می‌توان تورم را کنترل کرد.
- ✓ از روز قبل از عمل از ساعت ۲۴ شب ناشتا بماند.
- ✓ شیو محل عمل از شب قبل عمل انجام شده باشد.
- ✓ زیورآلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی درآورده شود.
- ✓ تخلیه مثانه به طور کامل قبل از عمل صورت گیرد.

مراقبت‌های بعد از عمل:

- ✓ تا ۴۸ ساعت بعد از جابجایی شکستگی باید مچ و ساعد را بالاتر نگه دارید.
- ✓ در موقع درد شدید به پرستار خود در اطلاع دهید.

- ✓ جهت خشک کردن گچ آن را نپوشانید و در معرض هوا قرار دهید.

- ✓ گچ را روی سطوح و لبه‌های تیز قرار ندهید.

توصیه‌ها:

- ✓ قسمت انتهایی اندام را از نظر تورم و رنگ پوست کنترل کنید و با دست سالم خود مقایسه کنید.
- ✓ در صورت بی‌حسی و گزگز اندام و تورم انگشتان فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ زمان لازم برای جوش خوردن حدود شش هفته می‌باشد.
- ✓ علائم و نشانه‌های عفونت به یا داشته باشید (افزایش درجه حرارت، ترشحات چرکی و قرمزی شدید) و در صورت بوز عفونت حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ محل زخم را در حین انجام فعالیت‌های روزانه تمیز و خشک نگه دارید.