



آموزش به بیمار

گام به گام تا بهبودی:

راهنمای شما برای پارگی تاندون



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

چه زمان فوری به پزشک مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده تب و لرز و جوش نخوردن، حساسیت و قرمزیمحل زخم، خروج ترشح از محل عمل، تورم و عفونت ناحیه عمل حتما قبل از زمان تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید.



منبع: <https://medlineplus.gov/>

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد

تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵

بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و بخش زنان ۲۲۱۲

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.
جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید



برای بهبودی سریعتر چه غذایی بخوریم؟

تاندون ها از موادی بنام کلاژن ساخته شده که بهتر است با استفاده از رژیم غذایی حاوی کلاژن، روی، منگنز، ویتامین سی و گروه بی به بهبودی سریع تر خود کمک کنید:
مواد غذایی حاوی این مواد شامل: پرتقال، انواع توت ها، فلفل دلمه ای، کلم بروکلی، شلغم، کیوی، گریپ فروت، اسفناج، فندق، گردو، دانه کدو تنبل، لوبیا، آناناس، لوبیای پخته، مرغ، نخود، بادام زمینی، بادام، شیرسویا، اسفناج.
ویتامین دی (D) این ویتامین نیز در جذب کلسیم مورد نیاز بدن نقش مهمی داشته و موجب سلامت عضلات و تاندونها می شود.
این ویتامین در نورخورشید و همچنین در ماهی سالمون، تخم مرغ و محصولات لبنی وجود دارد.



مدد جوی عزیز؛

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید



پارگی رباط و جراحات چگونه رخ می دهد؟

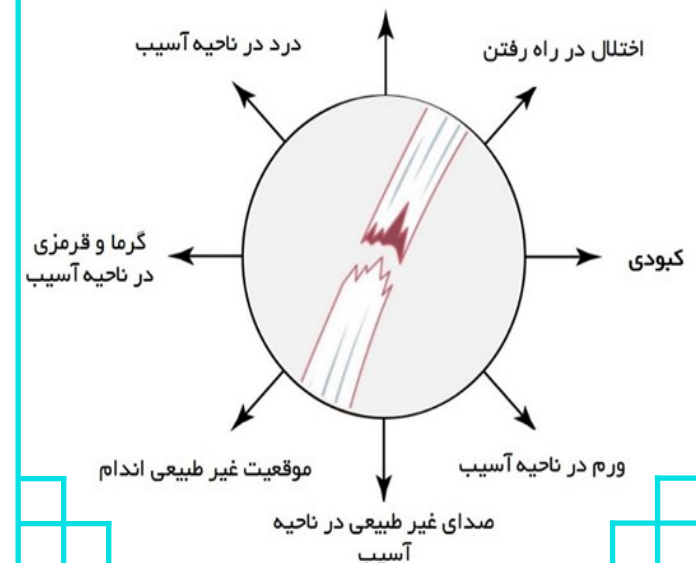
رباط یا تاندون یک طناب قوی در هر دو طرف عضله است که به استخوان وصل می شود. تاندون ها همراه با ماهیچه ها، به شما امکان می دهد که مفاصل خود را حرکت دهید.

شایعترین علت پاره شدن تاندون و یا جراحات اصابت اجسام تیز و برنده مثل چاقو، شیشه یا لبه تیز فلزات حین کار با ابزارآلات صنعتی، نزاع و تصادف است.



علائم پارگی رباط دست چیست ؟

محدودیت در حرکت



پارگی رباط چگونه درمان می شود؟

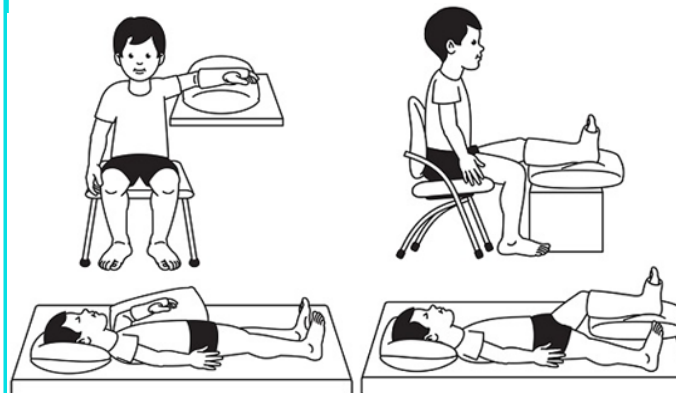
جراحات های عمیق با توجه به درگیری عضلات و یا در پارگی تاندون به دنبال برخورد جسم برنده، پزشک در شرایط استریل اقدام به ترمیم و بخیه زدن محل جراحات می کند.

در آسیب های تاندونی بدون جراحات باز بر اساس شدت آسیب اقدامات زیر انجام می گردد:

- استراحت کافی به اندام آسیب دیده و استفاده از آتل ها جهت کاهش حرکت تاندون آسیب دیده
- استفاده از کمپرس سرد جهت کاهش ورم در ناحیه آسیب
- تغذیه مناسب
- انجام فیزیوتراپی جهت برگشت دامنه حرکتی عضو درگیر

چگونه می توانم در منزل از خودم مراقبت کنم؟

- بهبودی ممکن است بعد از ۶ الی ۱۲ هفته حاصل شود.
- حداقل ۴ بار در روز اندام آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. این به کاهش تورم و تحلیل عضلات کمک می کند
- بخیه طبق نظر پزشک در زمان تعیین شده کشیده می شود.
- داروهای مسکن مانند بروفن و دیکلوفناک حتما با معده پر و آب زیاد مصرف شود .



- حرکت اندام آسیب دیده با نظر پزشک معالج و محدوده حرکت را پزشک تعیین می کند.

- پزشک معالج برای جلوگیری از چسبندگی تاندونی و بهبود دامنه حرکتی اندام، فیزیوتراپی را شروع و آموزش های لازم را می دهد و بیمار باید دقیقا عمل نماید.
- مصرف دخانیات روند بهبودی را به تعویق می اندازد.
- در صورت داشتن آتل گچی این موارد رعایت شود:

- آتل نباید زیاد سفت یا شل باشد.
- آتل را تمیز نگهدارید
- از خیس شدن آن جلوگیری کنید.
- در صورتیکه ترمیم عصب یا تاندون داشتید ، تعویض پانسمان با نظر پزشک و توسط افراد مجرب انجام می شود.
- در صورت داشتن بوی بد و یا ترشح به پزشک خود مراجعه کنید.

