

شماره سند: H01B1E100/T2

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

آشنایی با شکستگی پاشنه پا: از علائم اولیه تا بهبودی کامل



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

پروتئین: عدس و لوبیا، جو دوسر، تخم مرغ، بادام،

سبزیجات با برگ تیره، گوشت مرغ، شلغم، کلم پیچ.

چه زمان فوری به پزشک مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده علائم عفونت (تب و لرز، حساسیت و قرمزی و داشتن چرک و عفونت ناحیه عمل)، در صورت ایجاد ورم شدید بالا یا پایین محل گچگیری، افزایش درد و یا کبودی ناخنهای گزگز و یا مور مور، اختلال در حرکت دادن انگشتان حتما قبل از زمان تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۳۷۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را وارد نمایید.

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 مارا
دنبال کنید



پوست اطراف پاشنه پا بسیار حساس بوده و ممکن است در

حین جراحی آسیب ببیند. حین تعویض پانسمان باید محل زخم جراحی به دقت بررسی شود و مشکلاتی مانند سیاه شدن لبه های زخم، رنگ غیر طبیعی بافت و ترشحات زیاد و غیر طبیعی زخم به پزشک گزارش شود.

○ هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را با پلاستیک بپوشانید تا از خیس شدن جلوگیری کنید.

○ در صورتی که برای جراحی از پیچ و پلاک استفاده شده باشد، بیمار باید چند روز بعد از عمل جراحی با اجازه پزشک جراح حرکات مچ پای خود را شروع کند تا محدودیت حرکتی در مفصل مچ بیمار بوجود نیاید.

○ از گذاشتن پا روی زمین (وزن گذاری بر روی آتل یا گچ) اجتناب نمایید و با کمک عصا حرکت کنید.

○ بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد شامل کلسیم،

ویتامین D و پروتئین :

کلسیم : که در لبنیات (شیر

و ماست و پنیر کم چرب)،

بادام، تخمه آفتابگردان، برگ

شلغم، انجیر خشک و لوبیای

سفید، بلغور جو و ... به

فرآوری وجود دارد.



مددجوی 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.



استخوان پاشنه، بزرگترین استخوان مچ پا می باشد. شکستگی آن شایعترین شکستگی در میان استخوان های مچ پا بوده و حدود دو درصد از تمام موارد شکستگی ها را شامل می شود.

شکستگی استخوان پاشنه پا چگونه رخ می دهد؟

شکستگی استخوان پاشنه پا، غالباً در اثر سقوط از ارتفاع به وجود می آید مثلاً در کارگران در اثر سقوط از بلندی و در چتر بازان در اثر پرش ایجاد می شود که در این حالت ممکن است با شکستگی ستون فقرات نیز همراه باشد.

کشش ناگهانی تاندون آشیل (در پشت ساق پا) به علت انقباض ناگهانی عضلات پشت ساق به خصوص در افراد مبتلا به دیابت باعث کنده شدن برجستگی استخوان پاشنه شده و شکستگی خارج مفصلی ایجاد می کند.



شکستگی استخوان پاشنه پا چه علائمی دارد؟



شکستگی پاشنه پا چگونه تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص شکستگی پاشنه، رادیوگرافی از مچ پا لازم است.



شکستگی استخوان پاشنه پا چگونه درمان می شود؟

- بر اساس نوع و شدت شکستگی پاشنه پا متفاوت خواهد بود
- در مواردی که این نوع شکستگی با جابجایی همراه نباشد، درمان محافظتانی شامل بانداز الاستیک، استراحت در بستر و بالا نگه داشتن اندام برای کاهش تورم به مدت ۳-۶ هفته صورت می گیرد و بعد از ۱ هفته ورزش و حرکت مفاصل مچ پا و مفصل زیر مچ پا شروع می شود.
- و اگر تکه های شکسته جابجا شده باشند، جابجایی می تواند هم به روش بسته و هم به صورت باز یعنی با عمل جراحی و ثابت کردن قطعات با پیچ و پلاک باشد.

چگونه از خود در منزل مراقبت کنم؟

- برای پیشگیری از ورم پا باید تا چند روز در حالت درازکش قرار گرفته و مچ پای خود را بالاتر از سطح قلب نگه دارد.
- سرد کردن محل عمل و استفاده از داروهای ضد التهاب طبق دستور پزشک هم می تواند به کاهش تورم و درد ناشی از عمل کمک کند. برای سرد کردن می توان خرده های یخ را در درون یک کیسه پلاستیکی گذاشت، آن را در یک حوله نازک قرار داده و حوله را بر روی محل عمل قرار داد.