



آموزش به بیمار

آشنایی با شکستگی دست: از علائم اولیه تا بهبودی



مرکز آموزشی، پژوهشی و 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 کیبودی ناخنها یا 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: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان

۲۲۱۲ را وارد نمائید.

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

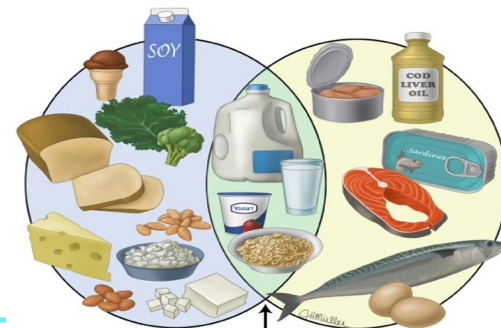


چه فعالیت هایی به بهبود شکستگی کمک می کند؟

- ورزش های تقویت کننده ی عضلات، سفت و شل کردن عضله بدون حرکت دادن اندام برای جلوگیری از خشکی مفاصل های دست را انجام دهید.
- در این مدت نباید با دست آسیب دیده جسم سنگین بلند کنید و یا فشار زیاد روی دست وارد کنید.
- پس از باز کردن گچ شما به احتمال زیاد به انجام تمرینات باز توانی و یا فیزیوتراپی به منظور باز گرداندن تحرک و کاهش خشکی در مچ و دست خود نیاز خواهید داشت. ممکن است از چند ماه تا یک سال طول بکشد تا مچ دست شما به طور کامل عملکرد خود را بازیابی کند.

چه مواد غذایی به بهبود شکستگی کمک می کند؟

- بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد شامل :
- **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 فراوانی وجود دارد.



مواد غذایی حاوی کلسیم

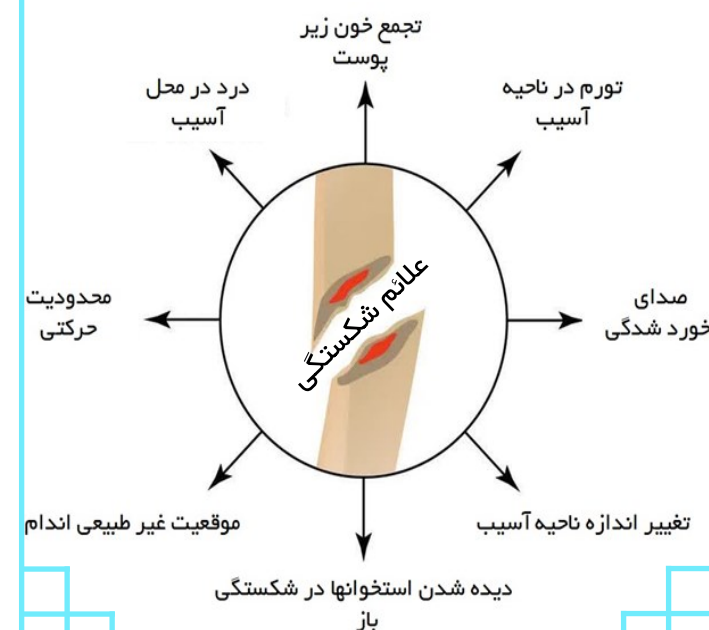
مواد غذایی حاوی ویتامین دی و کلسیم

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.



هر دست انسان ۲۷ استخوان دارد. استخوان های مچ ۸ عدد می باشند که در دو ردیف جای دارند. در کف هر دست به ازای هر انگشت یک استخوان وجود دارد و هر انگشت سه بند دارد (البته بجز انگشت شست که دو بند دارد). هریک از این استخوان ها می توانند در سوانح دچار شکستگی شوند. شایع ترین علت برای این شکستگی، زمین خوردن بر روی کف دست است، در حالی که مچ دست به سمت بالا خم شده باشد.



شکستگی استخوان دست چگونه تشخیص داده

می شود؟

برای تشخیص شکستگی، پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد و در مورد آسیب دیدگی سوال می کند. همچنین احتمالاً برای بررسی شکستگی استخوان، عکس برداری با اشعه ایکس یا سایر آزمایش های تصویربرداری را تجویز می کند

شکستگی استخوان دست چگونه درمان می شود؟

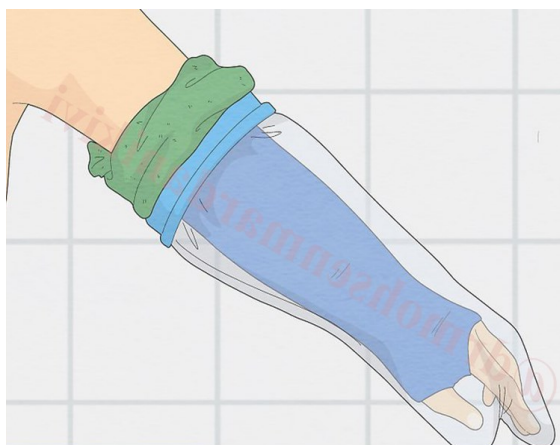
انتخاب نوع درمان توسط پزشک ارتوپد با در نظر گرفتن محل شکستگی، شکل شکستگی، شدت شکستگی، جابجایی یا نبودن آن و متغیرهای دیگر است. در شکستگی های بدون جابجایی یا با جابجایی اندک، تنها درمان مورد نیاز استفاده از یک آتل (به مدت ۳-۵ هفته) و یا گچ گیری کوتاه (به مدت ۶-۸ هفته) برای بیحرکت کردن محل شکستگی و کاهش درد و تورم است. اگر با کاهش تورم گچ اولی خیلی شل شد، ممکن است نیاز به گچ گیری دوم داشته باشید.

در مواردی که شکستگی همراه با جابجایی باشد درمان آن بصورت جاندازی و استفاده از پیچ و پلاک برای بیحرکت کردن قطعات شکسته شده است.



چگونه از خود در منزل مراقبت کنم؟

- در چند روز اول بعد از گچ گیری و یا عمل جراحی برای جلوگیری از ورم زیاد دست را به گردن آویزان کرده و بالا نگه دارید.
- هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را بپوشانید (با پلاستیک) تا از خیس شدن جلوگیری کند.



- جسم تیز و برنده زیر گچ وارد نکنید و در صورت خارش در زیر گچ از باد خنک سشوار استفاده کنید.
- در صورت شکستن و یا ترک خوردن قسمتی از گچ حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- از کیسه یخ جهت کاهش درد و تورم ناحیه آسیب دیده میتوان استفاده کرد. (۱۵-۲۰ دقیقه هر چند ساعت یکبار). جهت جلوگیری از آسیب به پوست کیسه یخ را در پارچه بپیچانید.