

شماره سند: H01B1E100/T11

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

آشنایی با شکستگی ساق: از علائم اولیه تا بهبودی



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

• **ویتامین دی (D)** را می‌توان در بسیاری از خوراکی‌ها از

جمله ماهی‌ها، تخم مرغ، شیرهای فرآوری شده و نور خورشید دریافت نمود.

• **پروتئین:** عدس و لوبیا، جو دوسر، تخم مرغ، بادام، سبزیجات

با برگ تیره، گوشت مرغ، شلغم، کلم پیچ

چه زمان فوری به پزشک مراجعه کنیم؟

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 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: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ 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 می‌باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می‌باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید



• هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را با پلاستیک

پوشانید.

• ورزش‌های تقویت کننده عضلات، سفت و شل کردن

عضله بدون حرکت دادن اندام برای جلوگیری از خشکی

مفصلها را انجام دهید.

• در صورت وجود جراحات، تعویض پانسمان طبق دستور

پزشک انجام شود و به علائم عفونت زخم (تب، درد شدید

محل زخم، قرمزی، ورم، ترشح بد بو) توجه شود.

• در صورت خارش، جسم تیز و برنده زیر گچ وارد نکنید و

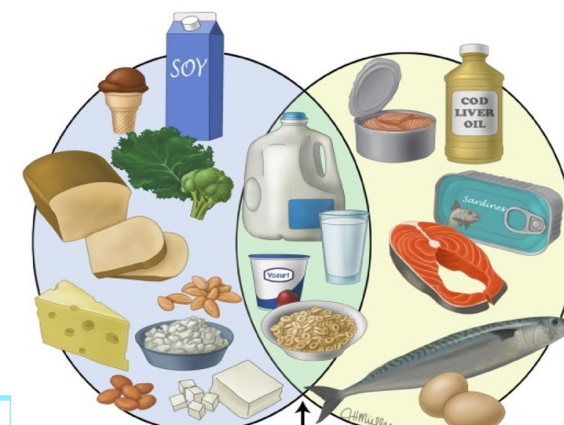
می‌توانید از باد خنک سشوار در زیر گچ استفاده کنید.

چه رژیم غذایی به بهبود شکستگی کمک

می‌کند؟

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:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

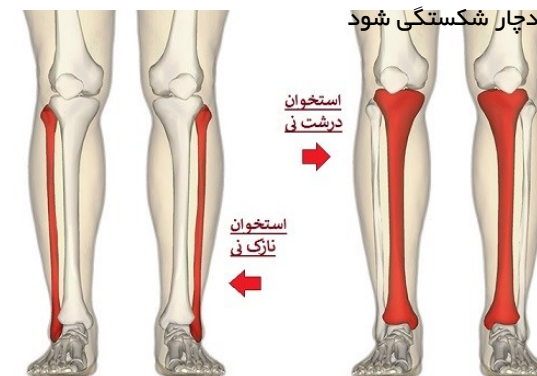


شکستگی ساق چگونه رخ می‌دهد؟

ناحیه ساق پا شامل دو استخوان بلند به نام درشت نی و نازک نی می‌باشد. استخوان درشت نی نسبت به نازک نی بزرگتر و درشت تر است و در بخش داخلی این استخوان قرار دارد.

شکستگی ساق به وجود شکستگی یا ترک در یکی از این استخوان‌ها گفته می‌شود. که ممکن است استخوان در قسمتهای

مختلف دچار شکستگی شود

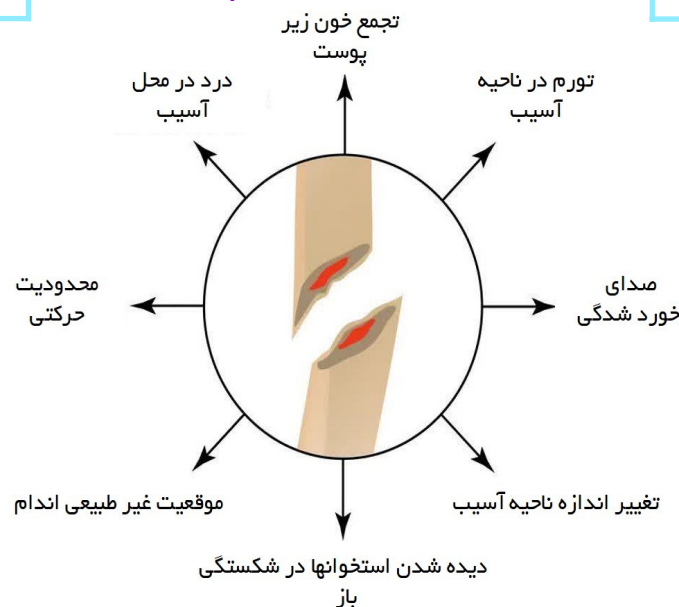


علتهای شکستگی ساق چیست؟

- ضربات غیر مستقیم در ورزش
- زمین خوردن خصوصا در افراد مسن
- تصادفات با وسایل نقلیه
- سقوط از ارتفاع

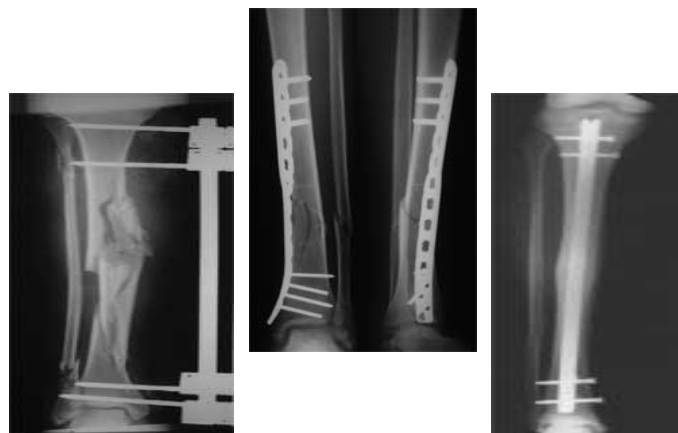


علائم شکستگی ساق چیست؟



شکستگی ساق چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص شکستگی رادیوگرافی انجام می‌شود.



شکستگی ساق چگونه درمان می‌شود؟

در مواردی که شکستگی بدون جابجایی است یعنی قطعات شکسته شده نسبت به هم حرکت نکرده اند باید از جابجا شدن شکستگی تا وقتی قطعات به هم جوش میخورند جلوگیری کرد در این موارد درمان شکستگی ساق پا به صورت گچ گیری است. کف پا و ساق بیمار تا مفصل زانو گچ گیری میشود (به نحوی که بیمار بتواند زانوی خود را خم و راست کند) این گچ گرفتگی متناسب با سن بیمار و وضعیت عمومی وی بین ۶ تا ۱۲ هفته طول می‌کشد.

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

چگونه می‌توانم در منزل از خودم مراقبت کنم؟

- برای کاهش ورم وقتی که نشسته‌اید یا دراز کشیده‌اید پاهای خود را روی یک بالش قرار دهید.
- هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را با پلاستیک بپوشانید.
- ورزش های تقویت کننده ی عضلات ، سفت و شل کردن عضله بدون حرکت دادن اندام برای جلوگیری از خشکی مفاصلها را انجام دهید.