

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

شکستگی های اندام فوقانی (دست، مچ دست، ساعد،

آرنج، بازو و شانه)

Upper Limb Fracture (Hand, Wrist, Forearm, Arm, Shoulder)



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

اندام فوقانی به طور کلی به بازوها، دست‌ها، شانه‌ها و ناحیه بالای بدن اشاره دارد که شامل استخوان‌ها، عضلات، عصب‌ها و رگ‌های خونی است. این اندام‌ها برای حرکت، گرفتن و دستکاری اشیاء و انجام کارهای روزمره ضروری هستند.

اجزای اصلی اندام فوقانی:

- شانه: شامل استخوان ترقوه و کتف است که کمربند شانه را تشکیل می‌دهند و به تنه متصل می‌شوند.
- بازو: شامل استخوان بازو است که از شانه تا آرنج امتداد دارد.
- آرنج: مفصلی است که بازو را به ساعد متصل می‌کند.
- ساعد: شامل دو استخوان زند زیرین و زند زیرین است.
- دست: شامل استخوان‌های مچ دست، استخوان‌های کف دست و انگشتان است.



اگر فشاری بیشتر از حد تحمل استخوان به آن وارد شود، دچار شکستگی می‌شود. شکستگی استرسی، شکستگی در استخوان است که به دلیل نیروهای مکرر یا طولانی مدت بر روی استخوان ایجاد می‌شود. فشار مکرر، استخوان را ضعیف می‌کند تا اینکه در نهایت بشکند مانند دیدن.

شکستگی در هر کدام از استخوان‌های اندام فوقانی می‌تواند اتفاق بیفتد. بر اساس اینکه شکستگی در کجا قرار دارد نام‌های مختلفی به آنها داده می‌شود. مثلاً شکستگی در ناحیه اتصال استخوان زند زیرین با مچ دست را شکستگی کالیس می‌گویند و یا شکستگی محل اتصال استخوان کف دست با بند اول انگشت کوچک را شکستگی بوکسور می‌گویند.



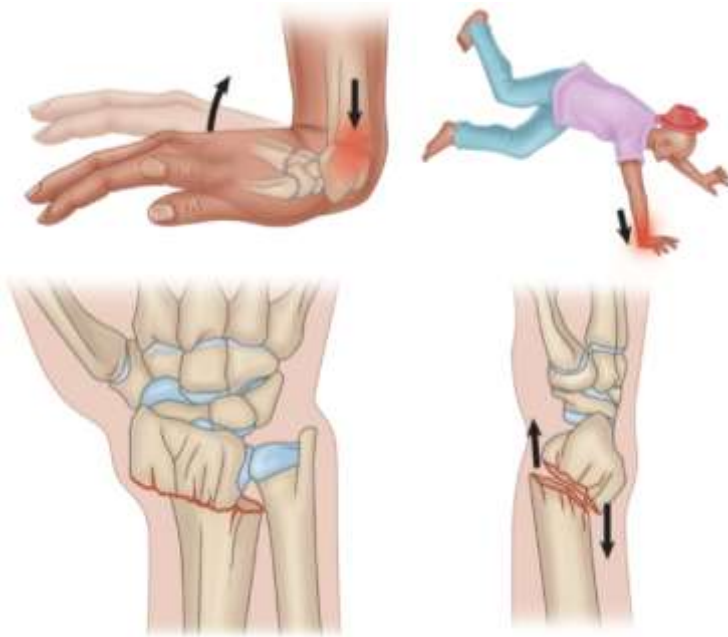
بر اساس نوع خط شکستگی هم انواع مختلفی وجود دارد.



چه عواملی در بروز شکستگی استخوان موثر است؟

دلایل شایع شکستگی استخوان عبارتند از:

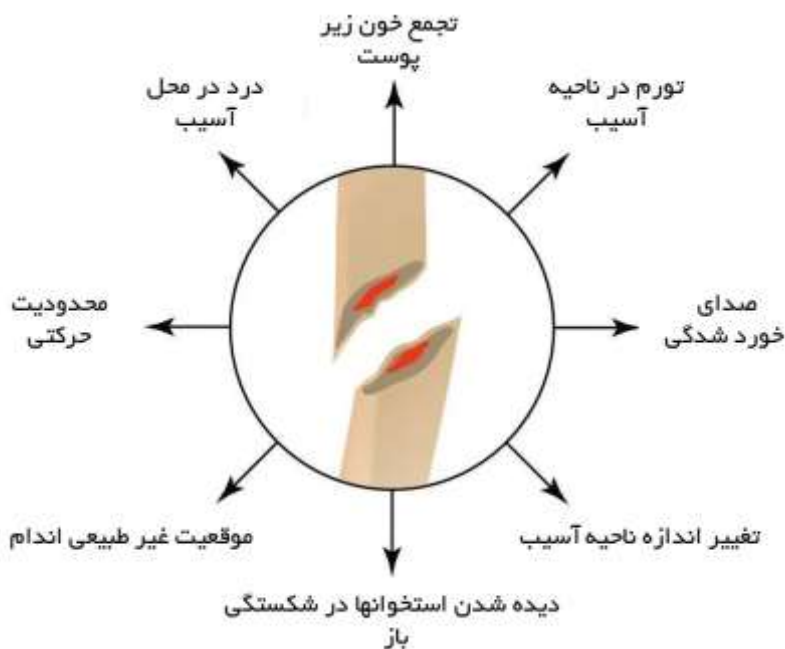
- سقوط از ارتفاع
- تصادفات وسایل نقلیه موتوری
- ضربه مستقیم
- سوء رفتار با کودک
- داشتن پوکی استخوان: پوکی استخوان باعث شکنندگی استخوان‌ها می‌شود، بنابراین برای شکستن به نیروی کمتری نیاز دارند.
- نیروهای تکراری، مانند نیروهای ناشی از دویدن، می‌توانند باعث شکستگی‌های استرسی پا، مچ پا، ساق پا یا لگن شوند.



شکستگی استخوان چه علائمی دارد؟

علائم شکستگی استخوان عبارتند از:

- تغییر شکل عضو آسیب دیده
- تورم، کبودی یا خونریزی
- درد شدید
- بی‌حسی و سوزن سوزن شدن
- پوست شکسته با بیرون زدگی استخوان
- محدودیت حرکتی یا عدم توانایی در حرکت دادن اندام یا قرار دادن وزن روی اندام



شکستگی چگونه تشخیص داده می شود؟



برای تشخیص شکستگی، پزشک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و در مورد آسیب‌دیدگی سوال می‌کند. همچنین احتمالاً برای بررسی شکستگی استخوان، عکس‌برداری با اشعه ایکس یا سایر آزمایش‌های تصویربرداری را تجویز می‌کند.

در ارتباط با شکستگی استخوان چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

رایج‌ترین درمان برای شکستگی، استفاده از گچ یا آتل است. این کار مانع از حرکت استخوان در حین بهبودی می‌شود. اگر شکستگی کوچکی دارید و قطعات استخوان از جای خود حرکت نکرده اند، احتمالاً به مدت ۳ تا ۵ هفته آتل‌بندی خواهید داشت. برخی از شکستگی‌ها ممکن است نیاز به گچ گرفتن به مدت ۶ تا ۸ هفته داشته باشند. اگر گچ اول با کاهش تورم خیلی شل شود، ممکن است به گچ دوم نیاز داشته باشید.

در برخی موارد، مانند شکستگی های باز، جابجایی زیاد استخوان شکسته شده، شکستگی با درگیری مفصل و ... درمان‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- جاندازی بسته، روشی برای جا انداختن استخوان شکسته بدون جراحی
- جراحی برای قرار دادن پیچ و پلاک برای نگه داشتن استخوان‌های در جای خود یا جایگزینی قطعه شکسته با یک قطعه فلزی
- ترمیم رباط‌های پاره شده (بافت‌هایی که استخوان‌ها را به هم متصل می‌کنند)

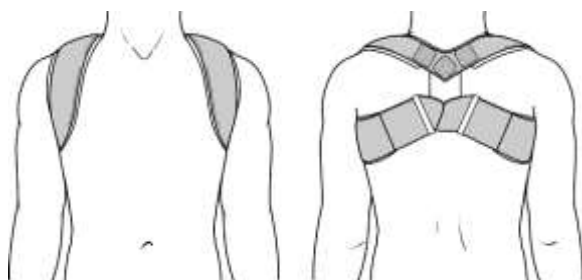
دستگاه ثابت کننده داخلی استخوان



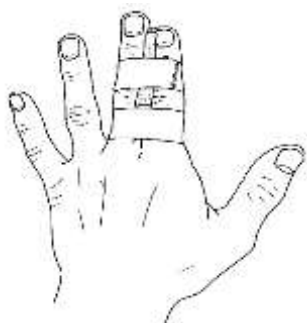
دستگاه ثابت کننده خارجی استخوان



در آسیب های ناحیه شانه و قسمت های بالایی بازو از بانداز مخصوصی به نام اسلینگ استفاده می گردد. این بانداز را هم میتوان در منزل با ملحفه ای تمیز آماده کرد و هم میتوان از نمونه های آماده در بازار استفاده کرد.



روش دیگر درمان غیر جراحی این شکستگی استخوان ترقوه، بانداز خاصی به شکل عدد هشت انگلیسی است که توسط پزشک ارتوپد در اطراف هر دو شانه و ترقوه بسته میشود.



در شکستگی انگشت دست بدون جابجایی از انگشت سالم مجاور بعنوان آتل استفاده می گردد.

داروها

برای درد، از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.

اگر بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیماری کلیوی دارید یا در گذشته زخم معده یا خونریزی داخلی داشته‌اید، قبل از استفاده از داروهایی چون ایبوپروفن، ناپروکسن و ... با پزشک خود مشورت کنید.

به کودکان آسپرین ندهید.

در صورت جراحی بر روی محل آسیب، پزشک داروی چرک خشک کن (آنتی بیوتیک) نیز جهت پیشگیری از عفونت محل جراحی برای شما تجویز خواهد کرد. این دسته از داروها را ترجیحا با معده پر و آب فراوان مصرف نکنید. از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید چرا که در صورت قطع خودسرانه احتمال بروز عفونت های مقاوم به درمان افزایش می باید.

مراقبت از آتل و بانداژ

۱- دقت کنید که محل گچ گرفته شده همیشه خشک و به دور از رطوبت باشد چرا که گچ را ضعیف و شل میکند. دقت کنید که پنبه ای را که در زیر گچ یا آتل قرار گرفته را بیرون نیاورید.

۲- در هنگام حمام کردن با یک کیسه پلاستیکی بزرگ و ضخیم مثل کیسه زباله دور گچ یا آتل خود بپیچید تا مانع نفوذ آب به آن شوید.

۳- عضو گچ گرفته شده را روی بالشت نرم قرار دهید و وزن خود را روی آن نیاندازید.

۴- حواستان به پوست دور گچ یا آتل باشد و اگر متوجه قرمزی و یا زخم شدید به متخصص ارتوپد خود اطلاع دهید.

۵- در هنگام خارش چیزی را وارد قسمت گچ گرفته نکنید زیرا احتمال زخمی شدن و در پی آن عفونت وجود دارد.

۶- قسمت های زیادی یا اضافه ی گچ یا آتل خود را بدون مشورت با پزشک، برش ندهید.

۷- به عضو گچ گرفته شده ضربه یا فشار وارد نکنید.

۸- از رنگ کردن کامل قالب گچ گرفته خود خودداری کنید چرا که باعث بسته شدن منافذ گچ می شود.

۹- مفصلی که در گچ قرار نگرفته اند را مرتب حرکت دهید تا توانایی آنها کاهش نیابد. عضلات گچ گرفته خود را روزی چندین بار شل و سفت نمایید تا ماهیچه و عضلات شما تحلیل نرود. اگر عضو گچ گرفته شده دست است با مشت کردن و باز و بسته کردن اینکار را انجام دهید.

۱۰- رنگ ناخن، گرمی، تورم انگشتان دست اندام گچ گرفته/ بانداز را با دست سالم مقایسه کنید. در صورت درد مقاوم به مسکن، وجود ورم که با بلند نگه داشتن عضو بهتر نشود، تغییر در حس اندام گچ گرفته، ناتوانی در حرکت انگشتان و تغییر رنگ (رنگ پریدگی یا کیبودی ناخن ها) و دمای پوست (سردی یا گرمی) عضو گچ گرفته، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید و یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

تورم انگشتان دست در اطراف گچ معمولی است. در هنگام پیدایش چنین وضعیتی مراقبت های زیر برای کاهش تورم و بهبود ورم مفید می باشد:

- در چند روز اول بعد از گچ گرفتن هنگامیکه در وضعیت دراز کش قرار داشتید با استفاده از یک یا چند بالش کاری کنید که عضو گچ گرفته شده بالاتر از سطح قلب بیمار قرار بگیرد. تا خون و مایعات از عضو گچ گرفته شده به طرف قلب برگردد و تورم کم شود. بعد از مشاهده تورم نیز می توان با همین روش تورم را کم کرد.
- حرکت دادن مرتب انگشتان دست شکسته شده در کاهش تورم موثر است.
- قرار دادن کیسه یخ پلاستیکی خشک روی گچ یا آتل باعث کاهش تورم می شود.

مراقبت از دستگاه ثابت کننده خارجی:

برای بیماران با فیکساتور خارجی در شکستگی استخوان اندام فوقانی، اقدامات مراقبتی مختلفی وجود دارد که به بهبود و جلوگیری از عوارض کمک می کند.

به طور کلی، این مراقبت‌ها شامل موارد زیر است:

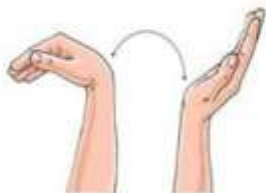
- مراقبت از محل ورود پین‌ها:
 - تمیز نگه داشتن: روزانه محل ورود پین‌ها به پوست را با محلول ضد عفونی کننده (مانند بتادین یا کلرهگزیدین) و گاز استریل تمیز کنید.
 - خشک نگه داشتن: پس از تمیز کردن، محل را با گاز استریل خشک کنید تا از عفونت جلوگیری شود.
 - مشاهده علائم عفونت: به دقت علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، درد شدید، ترشح چرکی یا بوی بد را زیر نظر داشته باشید و در صورت مشاهده فوراً به پزشک اطلاع دهید.
- مراقبت از دستگاه فیکساتور:
 - جلوگیری از ضربه: مراقب باشید که به دستگاه فیکساتور ضربه وارد نشود، زیرا این امر می‌تواند باعث شل شدن پین‌ها یا تغییر در وضعیت شکستگی شود.
 - بررسی سفتی پین‌ها: به طور منظم (طبق دستور پزشک) سفتی پین‌ها را بررسی کنید. اگر پینی شل شده است، فوراً به پزشک اطلاع دهید.
 - اجتناب از فشار غیرضروری: از وارد کردن فشار زیاد یا وزن اضافی روی اندام آسیب‌دیده خودداری کنید، مگر اینکه پزشک اجازه داده باشد.

فعالیت های مجاز و غیر مجاز:

زمان بهبودی استخوان آسیب دیده با توجه به محل آسیب و شدت آن متفاوت است. مثلاً در آسیب های ساده آرنج بیشتر افراد پس از حدود ۴ تا ۶ هفته بهبود می‌یابند در حالی که در شکستگی مچ دست تا ۳ الی ۴ ماه ممکن است زمان لازم باشد. آنچه اهمیت دارد انجام حرکات کششی و تقویتی برای پیشگیری از تحلیل عضلانی و خشکی مفاصل است. ورزش دادن انگشتان، آرنج و شانه مهم است.

برای حفظ دامنه حرکتی اندام آسیب دیده حتماً به فیزیوتراپ مراجعه نمایید و ورزش ها و حرکات توصیه شده توسط فیزیوتراپ را به طبق دستور انجام دهید.

ورزش های توانبخشی شکستگی آرنج



خم و راست کردن مچ دست



کشش مچ دست



چرخش به داخل و خارج آرنج



خم کردن مچ دست



باز کردن مچ دست



فشردن توپ



خم و راست کردن مقاومتی آرنج



خم و راست کردن آرنج

رژیم غذایی:

تغذیه مناسب نقش بسیار مهمی در روند بهبودی شکستگی‌های استخوانی دارد. در اینجا چند نکته کلیدی در این زمینه آورده شده است:

۱. کلسیم: کلسیم بلوک اصلی سازنده استخوان است و برای بازسازی و تقویت استخوان ضروری است.

منابع: لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، سبزیجات برگ سبز تیره (مانند کلم بروکلی، اسفناج)، ساردین و بادام.

۲. ویتامین D: ویتامین D به بدن کمک می‌کند تا کلسیم را جذب کند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کلسیم زیادی مصرف کنید، جذب آن مختل می‌شود.

منابع: نور خورشید (بهترین منبع)، ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی خال‌مخالی)، زرده تخم مرغ، قارچ‌ها و غذاهای غنی شده (مانند شیر و غلات صبحانه). در صورت نیاز، پزشک ممکن است مکمل ویتامین D را تجویز کند.



۳. پروتئین: پروتئین برای ترمیم بافت‌ها، از جمله بافت استخوان و عضلات اطراف آن، ضروری است.

منابع: گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات (لوبیا، عدس)، مغزها و دانه‌ها.



۴. ویتامین C: ویتامین C در تولید کلاژن نقش دارد که جزء مهمی از ساختار استخوان است و به روند بهبودی کمک می‌کند.

منابع: مرکبات (پرتقال، گریپ فروت)، توت فرنگی، کیوی، فلفل دلمه‌ای (به خصوص رنگی)، گوجه فرنگی و بروکلی.

۵. منیزیم: منیزیم در ساختار استخوان نقش دارد و بر جذب کلسیم و ویتامین D تأثیر می‌گذارد.

منابع: سبزیجات برگ سبز تیره، مغزها (بادام، گردو)، دانه‌ها (تخمه آفتابگردان، کدو)، حبوبات، غلات کامل و شکلات تلخ.



۶. روی (زینک): روی در تقسیم سلولی و رشد بافت‌ها نقش دارد که برای ترمیم استخوان مهم است.

منابع: گوشت قرمز، مرغ، صدف، مغزها، دانه‌ها و حبوبات.
نکات مهم دیگر:

مصرف مایعات: نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت کلی بدن و کمک به فرآیندهای متابولیکی ضروری است.

اجتناب از مصرف زیاد نمک: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند دفع کلسیم از طریق ادرار را افزایش دهد.

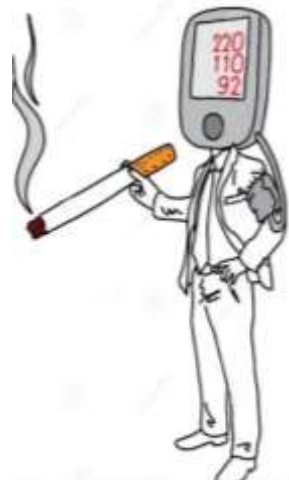
کاهش مصرف الکل و کافئین: مصرف زیاد الکل و کافئین ممکن است بر جذب کلسیم و سلامت استخوان تأثیر منفی بگذارد

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد
و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک
برنامه ورزشی شروع گردد.
✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت
نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری
تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد
سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی
می‌ماند.



✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه
ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد
پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.
- ✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.
- ✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- ✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
- ✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تنگی نفس و درد قفسه سینه
- سردی یا گرمی انتهای عضو آسیب دیده
- کبودی یا رنگ پریدگی انتهای اندام آسیب دیده
- کاهش حس انتهای اندام آسیب دیده
- درد شدید
- قرمزی، ورم و ترشحات چرکی و بدبو در ناحیه عمل جراحی

