

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما، مطالب این راهنما به منظور آشنایی بیشتر شما با بیماری شکستگی استخوانهای دست و مراقبتهای آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمائید.

شکستگی مچ دست:

مچ دست از 8 استخوان کوچک تشکیل شده است که هر یک می تواند 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.



علائم:

درد و ورم مچ دست
کم شدن حرکات مچ دست
تغییر شک مچ دست

علائم:

درد و ورم روی دست
کبودی روی دست
افزایش درد با مشت کردن
شکستگی قسمت انتهای استخوان ساعد:
علت ایجاد آن زمین خوردن در حالتی است که فرد دست خود را تکیه گاه قرار داده و با کف دست به زمین میخورد.



علائم:

درد زیاد و ورم در ناحیه مچ دست
تغییر شکل مچ دست
شکستگی بندهای انگشتان:
هر انگشت سه بند دارد (البته بجز انگشت شست که دو بند دارد) و شکستگی در هر کدام از این بند ها باشد مهم و خطرناک است. این شکستگی ها باید بسیار به دقت جاندازی شوند تا بدون جابجایی جوش بخورند و گرنه در صورت بدجوش خوردن میتواند در دراز مدب موجب ساییدگی مفاصل شوند.

علائم:

درد و ورم در ناحیه شکستگی و افزایش درد در وقت حرکت انگشت

تشخیص:

معاینه پزشک و انجام عکس (رادیوگرافی) از دست اقدام اول می باشد.

درمان:

در شکستگی شای بدون جابجایی یا با جابجایی اندک، تنها درمان مورد نیاز استفاده از یک آتل و یا گچ گیری کوتاه برای بی حرکت کردن محل شکستگی و کاهش درد است.
در مواردی که شکستگی با جابجایی باشد درمان آن بصورت جاندازی و استفاده از پیچ و پلاک برای بی حرکت کردن قطعات شکسته شده است.
بعد از ترخیص به چه نکاتی توجه کنیم؟

در چند روز اول بعد از گچ یری و یا عمل جراحی برای جلوگیری از ورم زیاد دست را به گردن آویزان کرده و بالا نگه دارید.
در صورت ایجاد ورم شدید و یا افزایش درد و یا کبودی ناخن ها حتما به پزشک معالج مراجعه نمایید.

هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را بپوشانید)



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

شکستگی استخوانهای دست

ویژه ی بیمار و خانواده



تلفن: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - ارتوپدی ۱۰۶

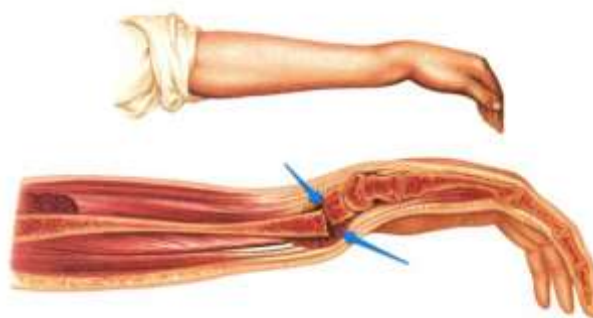
تهیه: خرداد ۱۴۰۱ بازنگری: ۱۴۰۳

شماره سند: EDU/251/1401/FX.HB

واحد آموزش سلامت

از چه زمانی می توانیم فیزیوتراپی را شروع کنیم ؟

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.



باز توانی می تواند کمک زیادی بکند، ولی همچنین ممکن است تا چندین ماه و یا حتی بیشتر از چند ماه برای بهبودی کامل در آسیب های شدید زمان نیاز داشته باشد.

زمان انجام فیزیوتراپی و
تعداد جلسات آن را از
پزشک معالج خود بپرسید.

منبع:

[https://www3.utdos.ir/contents/search\(up to date \)](https://www3.utdos.ir/contents/search(up to date))

نباید با دست آسیب دیده جسم سنگین بلند کنید و یا فشار زیاد روی دست وارد کنید. در جراحات به علائم عفونت مانند تب، درد شدید مچ زخم، قرمزی، ورم، ترشح بد بو توجه کنید. جسم تیز و برنده زیر گچ وارد نکنید و در صورت خارش زیر گچ از باد خاک سشوار استفاده کنید. در صورت شکستن و یا ترک خوردن قسمتی از گچ حتما به پزشک مراجعه نمایید داروهای خود را طبق دستور پزشک و تا آخر مصرف کنید.

در صورت بروز ورم شدید، کبودی، بی حسی

و سردی اندام و یا احساس فشار گچ سریعاً به

با مصرف چه غذاهایی استخوان شکسته شده زودتر جوش میخورد ؟

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد:
کلسیم: در لبنیات (شیر و ماست و پنیر کم چرب)، بادام، تخمه آفتابگردان، برگ شلغم، انجیر خشک و لوبیا سفید، بلغور جو به فراوانی وجود دارد.
پروتئین:

عدس و لوبیا، جو دوسر، تخم مرغ، بادام، سبزیجات با برگ تیره، گوشت مرغ، شلغم، کلم