

مددجوی گرامی:

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

شکستگی مچ پا:

مچ پا از سه استخوان تشکیل شده: درشت نی (تیبیا)، نازک نی (فیبولا)، استخوان قاپ (تالوس)

عوامل مختلفی باعث شکستگی مچ پا می شوند شامل:

تصادف، زمین خوردن یا پریدن از ارتفاع، پیچ خوردن پا



شکستگی استخوانهای کف پا:

کف پا از ۵ استخوان تشکیل شده که پشت سر انگشتان پا قرار گرفته اند. افتادن بر روی زمین در حالی که پا در وضعیتی غیر طبیعی قرارگیرد را می توان به عنوان شایع ترین علت شکستگی استخوان کف پا در نظر گرفت.



شکستگی بندهای انگشتان:

هر انگشت سه بند دارد (البته بجز انگشت شست که دو بند دارد) و شکستگی در هر کدام از این بندها باشد مهم و خطرناک است. این شکستگی ها باید بسیار به دقت جاناندازی شوند تا بدون جابجایی جوش بخورند.

افتادن یک جسم سنگین روی پا و یا ضربه مستقیم به یک جسم با پا مثل شوت کردن توپ میتواند باعث این شکستگی شود.

Broken Toe



شکستگی پاشنه پا:

پاشنه بزرگترین استخوان کف پا است که در قسمت پشتی کف پا قرار گرفته و محل توزیع وزن بدن می باشد. افتادن از ارتفاع، تصادف اتومبیل، پیچ خوردگی پا از دلایل این نوع شکستگی می باشد.



علائم:

در شکستگی های پا مانند سایر شکستگی ها، شامل درد، تورم، کبودی و عدم توانایی در وزن گذاری است.

تشخیص:

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

درمان:

در شکستگی های بدون جابجایی یا با جابجایی اندک، تنها راه درمان استفاده از یک آتل و یا گچ گیری کوتاه برای بی حرکت کردن عضو شکسته و کاهش درد است. در شکستگی هایی که با جابجایی باشد درمان به صورت جاناندازی و استفاده از پیچ و پلاک برای بی حرکت کردن قطعات شکسته شده است.

چگونه می توانم در منزل از خودم مراقبت کنم؟

برای کاهش ورم در هر وضعیتی که هستید پاهای خود را روی یک بالش قرار دهید.

از داروهای مسکن که پزشک برای شما تجویز کرده است استفاده کنید.

هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را بپوشانید (با پلاستیک) تا از خیس شدن جلوگیری کند.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

شکستگی استخوانهای پا

ویژه ی بیمار و خانواده



شماره تماس: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - ارتوپدی ۱۰۶

تهیه: خرداد ۱۴۰۱ بازنگری: ۱۴۰۳

شماره سند: EDU/252/1401/0000

واحد آموزش سلامت

عوارض شکستگی پا :

آسیب عصبی عضلانی یا عروقی

سندرم کمپارتمان ، یک عارضه جدی است که در آن به

علت ورم پا خون رسانی به پا کاهش می یابد .

عفونت استخوان (استئومیلیت)

جوش نخوردن استخوان ، خشکی و سفتی مفصل

از چه زمانی فیزیوتراپی را شروع

کنیم ؟

پس از باز کردن گچ شما به احتمال زیاد به انجام

تمرینات بازتوانی و یا فیزیوتراپی به منظور باز گرداندن

تحرك و کاهش خشکی در پای 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 علمی:

<https://www3.utdos.ir/contents/search/> (upto date)

ورزش های تقویت کننده ی عضلات برای جلوگیری از
خشکی مفصل های پا را انجام دهید .

وزن خود را روی پای شکسته نیندازید و از عصا کمک

بگیرید . در صورتی که روی پا جراحات دارد به علائم

عفونت زخم : تب ، قرمزی و... توجه کنید.

در صورت شکستن و یا ترک خوردن قسمتی از گچ حتما

به پزشک مراجعه نمایید.

در صورت بروز ورم شدید ، کبودی ، بی
حسی
و سردی اندام و یا احساس فشار گچ
سریعا به
پزشک مراجعه کنید.

با مصرف چه غذاهایی استخوان شکسته

زودتر جوش میخورد؟

بدن برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد

غذایی متفاوتی نیاز دارد مهم ترین این مواد شامل :

کلسیم : که در لبنیات (شیر و ماست و پنیر کم چرب) ،

بادام ، تخمه آفتابگردان ، برگ شلغم ، انجیر خشک و لوبیا

سفید ، بلغور جو و ... به فراوانی وجود دارد .

پروتئین : عدس و لوبیا ، جو دو سر ، تخم مرغ ، بادام ،

سبزیجات یا برگ تیره، گوشت مرغ ، شلغم ، کلم پیچ