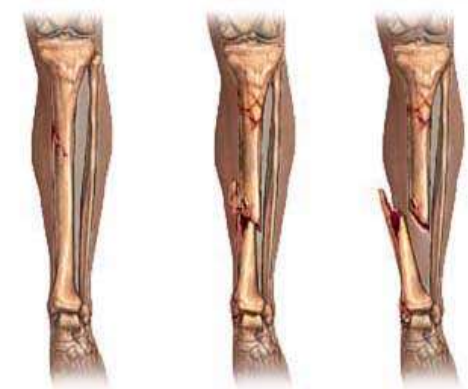


شایع ترین دلایل شکستگی در استخوان ساق پا زمین خوردن (سقوط)، تصادفات با وسایل نقلیه و آسیب های ورزشی می باشد.



علائم شکستگی:

✓ مهمترین علامت این شکستگی درد و تورم و تغییر شکل در ناحیه ساق می باشد. درد با حرکت و فشار به محل شکستگی بیشتر می شود.

- ✓ تورم و حساسیت به لمس
- ✓ کبودی و تغییر شکل آشکار
- ✓ ناتوانی در راه رفتن

روشهای درمانی:

1- درمان جراحی:

معمولاً با گذاشتن پلاتین در پا می باشد. پلاتین ممکن است داخلی یا خارجی باشد.

بعد از جراحی معمولاً در عرض سه ماه استخوان به اندازه ای جوش می خورد که فرد بتواند بدون کمک و بدون استفاده از عصا راه برود اما تمام بیماران قبل از راه رفتن باید توسط پزشک معاینه و از ساق

آنها عکس رادیولوژی گرفته شود. در صورتی که عکس رادیولوژی نشان دهنده جوش خوردگی شکستگی باشد فرد می تواند بدون عصا راه برود. با این حال دوییدن و انجام فعالیت های ورزشی باید دستور پزشک باشد.



2- روش های غیر جراحی:

در مواردی که شکستگی بدون جابجایی است باید از جابجا شدن شکستگی تا وقتی قطعات به هم جوش می خورند جلوگیری کرد. در این موارد درمان به صورت گچ گیری می باشد. کف پا و ساق بیمار تا مفصل زانو گچ گیری می شود به نحوی که بیمار بتواند زانوی خود را خم کند.

مدت نگهداری گچ: برحسب شکستگی، گچ پای بیمار پس از 6

هفته تا 12 هفته خارج شده و نرمش های خاصی جهت بدست آوردن دامنه حرکت مچ پا و عضلات ساق انجام می شود یکی از مشکلات این نوع درمان این است که وقتی مچ پای بیمار به مدت سه ماه در گچ می ماند پس از خروج از گچ دچار محدودیت حرکتی

می گردد که ممکن است با فیزیوتراپی و انجام نرمش های لازم به طور کامل بهبود نیابد.

لخته شدن خون در رگ:

یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در سیاهرگ های عمیق ساق است. که می تواند بسیار خطرناک باشد. لخته شدن ممکن است موجب اختلال در عمل کردن قلب و ریه شود. بعد از جراحی داروهایی داده می شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود پزشکان به این، داروهای رقیق کننده خون می گویند. استفاده از این داروها می تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

پانسمان:

معمولاً پانسمان زخم جراحی تا 48 ساعت بعد از عمل جراحی تعویض نمی شود. تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن بیمار در منزل انجام شود در صورتی که بیمار ماندگار در بیمارستان شود تعویض پانسمان توسط پرستاران بخش انجام می شود.

راه رفتن:

بعد از جراحی توسط یک فیزیوتراپ آموزش داده می شود که چگونه می توانید در تخت بنشینید و چگونه می توانید از عصای زیر بغل یا واکر استفاده کنید.

مراقبت از گچ:

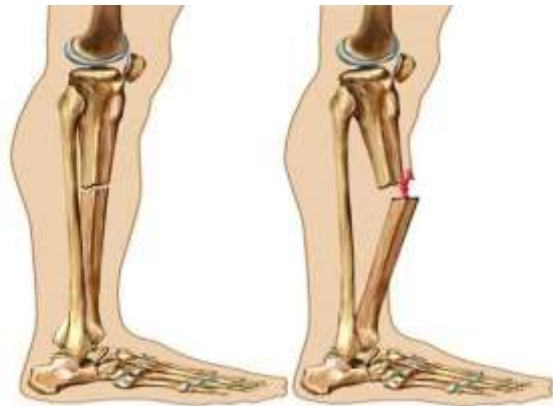




مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

شکستگی استخوان ساق پا



- ❖ در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از 2 الی 3 روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.
- ❖ برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم کمک کنید.
- ❖ با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید.
- ❖ در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج، سریعا به پزشک مراجعه کنید.

جهت بهبودی استخوان های شکسته دخانیات را کنار بگذارید و مصرف الکل را قطع کنید.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه فرمایید.

www.amin..mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در شکستگی استخوان ساق پا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
سمت	آقای دکتر فولادی
تأیید کننده علمی	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SER-17

باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند بالش زیر اندام طوری قرار دارد که ساق بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد. انگشتان پای شکسته شده را مکررا حرکت دهید. مقداری یخ خرد شده را در یک کیسه پلاستیکی خشک قرار داد و آن را روی گچ یا آتل در محل شکستگی قرار دهید.

نکات قابل توجه:

- ❖ ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از بیمارستان تا مدتی از آنها در منزل استفاده کنید. از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- ❖ در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ از روز سوم به بعد می توانید حمام بروید. بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید. تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن در منزل توسط پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود.
- ❖ بخیه های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده می شود.

- ❖ تنفس عمیق و سرفه به خروج خلط از ریه کمک می کند.
- ❖ یبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می باشد. آب کافی، حرکت سریعتر، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات، غلات، میوه های تازه می تواند برای جلوگیری از یبوست مصرف شود.

کنترل درد:

منابع:

سایت ویکیپدیا- برونر و سودارث 2015