

مچ دست:

شکستگی های مچ دست معمولاً در اثر افتادن روی دست در حالی که به عقب خم شده است ایجاد می شود.

علائم:

- تغییر شکل مچ دست و انحراف آن به خارج
- درد و تورم
- ضعف و محدودیت حرکت انگشتان
- بی حسی و کرختی دست

درمان:

درمان این شکستگی ها معمولاً با انداختن و گچ گیری کوتاه بازو است. مچ دست به مدت چهار تا شش هفته در گچ بی حرکت باقی می ماند.



در شکستگی های شدید برای حفظ وضعیت صحیح قطعات با استفاده از ثابت کننده های داخلی (پیچ و پلاک) یا ثابت کننده خارجی جراحی ضروری است. سپس مچ دست به مدت چهار تا دوازده هفته بی حرکت باقی می ماند. پس از گذشت این مدت فیزیوتراپی بعد از جراحی مچ دست الزامی می باشد. بعد از اینکه بیمار توانست مچ خود را به خوبی

حرکت داده و قدرت عضلات ساعد را افزایش دهد می تواند فعالیت روزانه را به راحتی انجام دهد. پس بیماری که به دلیل شکستگی مچ دست تحت عمل جراحی قرار گرفته است حدوداً بعد از سه ماه می تواند با دست خود به راحتی کار کند. البته انجام حرکات سنگین ورزشی نیازمند گذشت حدود 5 تا 6 ماه از زمان شکستگی و تقویت کامل عضلات اندام فوقانی و بدست آوردن مهارت های ورزشی است که فرد به آن علاقه دارد.



در مورد بیماری که در مچ دست پلاک دارد حرکات ضربه ای شدید مانند ورزش های رزمی توصیه نمی شود مگر این که پلاک را خارج کند.

مراقبت ها:

• برای کنترل تورم بعد از جا انداختن شکستگی مچ و ساعد را بالاتر از سطح بدن نگه دارید.

• حرکات فعال انگشتان و شانه باید بلافاصله آغاز گردد. برای جلوگیری از سفتی عضلات و کاهش تورم اندام توصیه می شود ورزش های زیر را انجام دهید:

1. دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
2. انگشتان دست را باز و بسته کنید. موقع بیداری این حرکات را حداقل 10 بار در ساعت انجام دهید.
3. ورزش های شانه و آرنج را فعالانه انجام دهید.

خواه شکستگی به عمل جراحی نیاز داشته باشد یا نه فرد دچار شکستگی تا هنگام بهبودی به گچ گرفتن یا بستن آتل نیاز خواهد داشت. ممکن است دوره بهبودی به مدت 6 ماه طول بکشد. در طول این دوره موارد ذیل را نباید انجام داد مگر این که انجام آن ها توسط پزشک تایید شده باشد:

1. اجتناب از بلند کردن، حمل کردن، هل دادن، کشیدن یا پرتاب کردن اجسام سنگین با دست آسیب دیده
2. شرکت نکردن در ورزش های تهاجمی
3. بالا نرفتن از نردبان یا درخت

4. اجتناب از فعالیت هایی که در حین انجام آنها خطر زمین خوردن روی دست وجود دارد. (به عنوان مثال اسکیت و پرش)

• هنگام ترخیص برگه خلاصه پرونده، برگ شرح عمل، کارت نوبت درمانگاه و در صورت لزوم نسخه دارویی که به



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

شکستگی مچ دست



شما تحویل داده می شود را زمان مراجعه به پزشک همراه داشته باشید.

• درد 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 خوراکی طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.

• در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان، خروج ترشحات چرکی از محل جراحی سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

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

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در شکستگی مچ دست
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
سمت	آقای دکتر فولادی
تأیید کننده علمی	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SER-21

منابع:

سایت ویکیپدیا- برونر و سوارث 2018

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه فرمایید.

www.amin.mui.ac.ir