

شکستگی استخوان ساق پا

کد رسانه : Plt-Shafa-115-006



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



کشیده و انتهای آنرا مانند یک کیسه محکم ببندید و هنگام حمام کردن اندام گچ گرفته را با وجود پوشش پلاستیکی خارج از جریان آب نگهداشته و در آب غوطه ور نکنید.

• بخیه های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده میشود.

• بر حسب شکستگی گچ پای بیمار پس از ۶ تا ۱۲ هفته خارج شده و نرمش های خاصی جهت بدست آوردن دامنه حرکت مچ پا و عضلات ساق انجام می شود.

رژیم غذایی:

• روزانه از مواد غذایی دارای کلسیم شامل شیر و لبنیات کم چرب، کلم بروکلی، لوبیا، سویا، بادام و ماهی ساردین استفاده نمایید.

• برای ترمیم شکستگی استخوان بدن به پروتئین بیشتری نیاز دارد که در غلات، حبوبات، لبنیات کم چرب، تخم مرغ، مرغ، ماهی و گوشت قرمز موجود می باشد.

• مصرف ویتامین سی جهت بهبود وضعیت و ترمیم زخم نقش موثری دارد. مرکبات، طالبی، خربزه، کیوی، توت فرنگی و سبزیجات حاوی ویتامین سی می باشند.

• برای جلوگیری از یبوست از مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات، غلات، میوه های تازه استفاده شود.

• جهت بهبودی استخوان های شکسته از مصرف دخانیات و الکل پرهیز نمایید.

• از مصرف شکر، نمک، گوشت قرمز، مشروبات الکلی، کافئین (قهوه) و نوشابه خودداری نمایید.

در صورت بروز علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی، خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده، حساسیت در لمس همچنین تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج عضو به پزشک مراجعه کنید.

• برای جلوگیری از ایجاد تورم در عضو گچ گرفته شده بویژه در ۴۸ ساعت اول باید اندام بطور کامل بالا قرار گیرد (بالتر از سطح قلب)، شما میتوانید دراز بکشید و عضو گچ گرفته شده را روی بالش قرار دهید. توجه داشته باشید کل قسمت گچ گرفته شده روی بالش باشد و مثلاً فقط بالش زیر ناحیه زانو یا پاشنه پا نباشد.

• تا زمان خشک شدن کامل گچ از راه رفتن، تکیه دادن یا ایجاد فشار بر روی گچ خودداری کنید. شما میتوانید از عصا و واکر استفاده کنید.

• به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید، در صورتی که گچ به هر علتی خیس شد میتوانید آنرا با جریان هوا بوسیله ی سشوار با باد خنک خشک کنید.

• هیچگاه بدون نظر پزشک اقدام به باز کردن آتل نکنید.

• در صورت خشکی یا خارش پوست زیر گچ به هیچ عنوان اجسام نوک تیز یا کرم، لوسیون و ... را به زیر ناحیه گچ فرو نکنید.

• برای رفع خارش میتوانید از باد خنک سشوار یا داروهای آنتی هیستامین استفاده کنید.

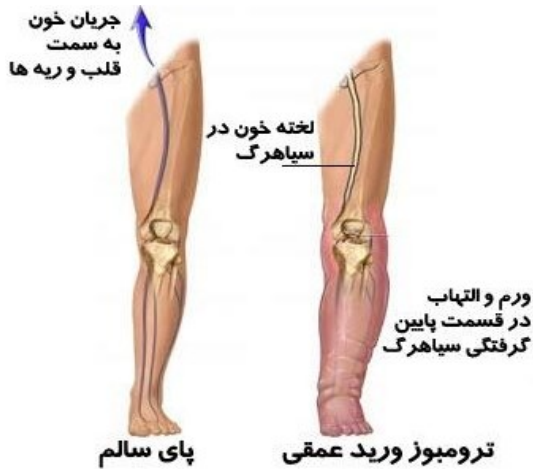
• برای بهبود جریان خون در عضو روزانه چند بار انگشتان خود را تکان داده و خم و راست کنید. همچنین چندین مرتبه عضلات اندام خود را که داخل گچ قرار گرفته منقبض کنید تا دچار ضعف نشود.

• ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از آنها استفاده کنید. داروها را طبق دستور پزشک و بطور کامل مصرف کنید.

• از روز سوم به بعد میتوانید حمام بروید. پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی بالای گچ بپیچید (به هیچ وجه آنرا داخل فضای گچ نکنید) سپس یک روکش پلاستیکی را کاملاً روی گچ

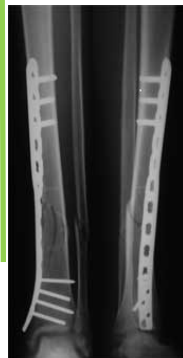
لخته شدن خون در رگ

یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در سیاهرگهای عمق ساق پا است که می تواند بسیار خطرناک باشد. لخته شدن ممکن است موجب اختلال در عملکرد قلب و ریه شود به همین دلیل بعد از جراحی داروهایی داده می شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. بعد از جراحی استفاده از این داروها می تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.



توصیه های مراقبتی:

- معمولاً پانسمان محل زخم تا ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی تعویض نمی شود.
- در روزهای اول ممکن است دچار تورم و درد شوید، در اینصورت میتوانید از کمپرس سرد (گذاشتن کیسه یخ) یا مسکن (طبق دستور پزشک) استفاده کنید. دقت کنید یخ به طور مستقیم با پوست یا گچ تماس پیدا نکند.
- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (بودر) معمولاً ۴۸-۲۴ ساعت و گچ های فایبر گلاس (شبییه پلاستیک) حداکثر ۱۲-۲ ساعت کاملاً خشک می شوند.



عوامل موثر در جوش خوردن استخوان:

- سن بیمار
- محل شکستگی ساق
- تعداد قطعات شکسته شده استخوان، شکل و میزان جابجایی آنها
- باز یا بسته بودن شکستگی
- بیماری های زمینه ای مانند دیابت
- مصرف سیگار و الکل
- عفونت
- تغذیه و ...

روش های درمان:

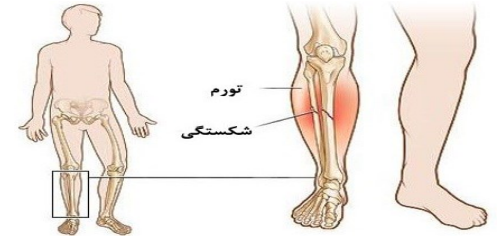
۱. درمان جراحی

جراحی معمولاً با گذاشتن وسیله ای فلزی به نام پلاتین در پا همراه می باشد. قرار دادن 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. تمام بیماران قبل از راه رفتن باید توسط پزشک معاینه شوند و از ساق پای آنها عکس رادیولوژی گرفته شود. در صورتی که عکس رادیولوژی نشان دهنده جوش خوردگی شکستگی باشد فرد میتواند بدون عصا راه برود. اما در خصوص دوییدن و انجام فعالیت های ورزشی باید طبق دستور پزشک رفتار کند.

۲. روشهای غیر جراحی

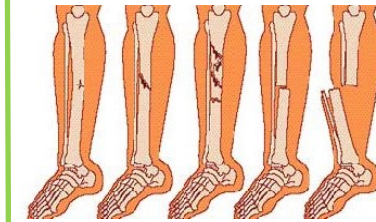
در مواردی که شکستگی بدون جابجایی است باید از جابجا شدن شکستگی تا وقتی قطعات به هم جوش می خورند جلوگیری کرد. در این موارد درمان به صورت گچ گیری می باشد و کف پا و ساق پای بیمار تا مفصل زانو گچ گیری می شود به نحوی که بیمار بتواند زانوی خود را خم کند.

شکستگی عارضه ای است که بطور مستقیم یا غیر مستقیم ایجاد می شود. شایع ترین دلایل شکستگی در استخوان ساق پا زمین خوردن (سقوط)، تصادفات با وسایل نقلیه و آسیب های ورزشی می باشد. شکستگی می تواند بطور غیرمستقیم در اثر وارد شدن فشار شدید به استخوان نیز ایجاد شود.



علائم علائم شکستگی:

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



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

انواع شکستگی:

شکستگی به دو نوع باز و بسته تقسیم می شود. در شکستگی باز، پوست روی قسمت شکسته بر اثر بیرون زدن استخوان یا بر اثر ضربه مستقیم هنگام شکستگی، بریده یا پاره می شود، اما در شکستگی بسته پوست پاره نشده و هیچ زخمی در محل شکستگی دیده نمی شود.

گاهی شکستگی بسیار واضح است. در این حالت ضربه باعث میشود استخوان به دو یا حتی چند تکه کاملاً جدا از هم تبدیل شود. گاهی شدت ضربه وارد شده به حدی است که باعث خرد شدن استخوان میشود. گاهی هم ممکن است شدت ضربه کمتر بوده و فقط یک ترک مویی در استخوان ایجاد کند.