

شکستگی در استخوانهای هر دو طرف مفصل مچ پا ، یک دررفتگی موقتی و پارگی رباطهای مفصل مچ پا می تواند با شکستگی مچ پا همراه باشد. محل های شکستگی شامل هر دو طرف چکشی شکل انتهایی تحتانی درشت نی و محل مقابل آن در نازک نی می باشد. میزان کامل جراحات ممکن است فوراً تشخیص داده نشود.

قسمت های درگیر بدن:

سه استخوان اصلی مفصل مچ پا - قاپی، درشت نی و نازک نی. رباط هایی که مفصل مچ پا را حمایت می کنند. عروق خونی؛ اعصاب؛ لایه ضریع و سایر بافتهای نرم مجاور محل صدمه و جراحی.

علائم و نشانه ها:

- درد شدید و ناگهانی در محل مفصل مچ پا.
- احساس صدای پارگی در قسمت خارجی یا داخلی مفصل مچ پا. بعضی اوقات این احساس همانند این است که مفصل مچ پا موقتاً در رفته و یک صدا در زمان شکستگی در پشت مفصل شنیده می شود.
- حساسیت شدید در محل جراحی.
- معمولاً شخص مصدوم در هنگام جراحی می افتد و مشکل بسیار زیادی در راه رفتن خواهد داشت.
- تورم و کبودی در سراسر مچ پا و پا بلافاصله بعد از صدمه دارد.

علل به وجود آورنده:

ضربه مستقیم با فشار اعمال شده از هر طرف مفصل مچ پا می تواند علت شکستگی باشد. رباط یا رباط هایی که به طور طبیعی مفصل را در جای خود نگه می دارند، کشیده شده و بعضی اوقات پاره می شوند.

افزایش خطر در اثر:

- ورزش هایی که نیاز به تغییرات سریع در جهت و مسیر ورزشی دارند نظیر فوتبال و اسکی .
- فعالیت هایی که نیاز به پریدن دارند نظیر بسکتبال ، فوتبال ، والیبال ، پرش طول و پرش ارتفاع. افرادی که در این ورزشها شرکت می کنند به طور تصادفی روی یک طرف پا و بعضی اوقات روی تمام پا فرود می آیند.
- راه رفتن یا دویدن روی سطوح ناهموار نظیر جاده های پر از چاله و گودال .
- کفش هایی که کفه مناسب ندارند هنگام اعمال فشار موثر نبوده و احتمال خطر پیچش را بالا می رود.
- تغذیه ضعیف.
- ضعف عضلانی یا عدم آمادگی جسمانی .
- باند پیچی نامناسب قبل از مسابقاتی که احتمال برخورد در آن وجود دارد.
- صدمه ای با سابقه قبلی در مچ پا.

روند درمانی:

۱. جراحی و کار گذاشتن پلاتین در استخوان های شکسته.
۲. پیگیری مراقبت توسط پزشک.
۳. فیزیوتراپی بعد از اینکه گچ برداشته شد.
۴. مراقبت از خود طی دوران توانبخشی.

معیارهای تشخیصی:

۱. مشاهده علائم
 ۲. سابقه پزشکی و معاینه توسط یک پزشک
- پرتو نگاری نواحی مجروح و مصدوم جهت ارزیابی صدمه کلی شکستگی های استخوان های مچ پا معمولاً همراه با پارگی رباط های مچ می باشد.

عوارض ممکن:

- خونریزی یا عفونت بعد از عمل جراحی
- اگر فعالیت های معمولی زودتر از سر گرفته شوند زمان بهبودی طولانی خواهد شد.
- احتمال صدمات مکرر مفصل مچ پا.
- اگر چندین صدمه مکرر رخ دهد مفصل مچ پا بی ثبات یا به طور دائم ملتهب خواهد بود.

نتیجه احتمالی:

شکستگی های مچ پا نیاز به مدت زمان میانگین ۱۸-۲۰ هفته جهت بهبودی کامل دارد. پین و پیچ های جراحی معمولاً پس از ۸ تا ۱۲ هفته برداشته می شوند. اگر صدمه برای بار اول باشد، مراقبت ویژه، جراحی و زمان کافی برای بهبود قبل از شروع فعالیت از ناتوانی دائمی جلوگیری خواهد کرد. اگر درمان غیر جراحی انتخاب شود، زمان ترمیم و توانایی جهت انداختن وزن روی اندام به ۱۲ ماه وقت نیاز دارد.

نحوه درمان:

توجه: از دستورات پزشک که مکمل درمان هستند پیروی کنید.

کمک های اولیه: از دستور العمل استراحت، یخ، بانداز فشاری و بالا نگه داشتن عضو استفاده کنید.

مراقبت در منزل:

متعاقب جراحی: پزشک ممکن است یک آتل پوتینی شکل یراق دار از زیر زانو تا انگشتان به کار ببرد. آتل فوق نسبت به گچ سبب بروز مشکلات و تورم کمتری خواهد شد. این کار موجب حمایت مفصل جهت راه رفتن با چوب زیر بغل خواهد شد. ولی نباید وزن را روی پای مصدوم بیندازید.



پارستان عیسی بن مریم (ع)

شکستگی مچ پا



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۶

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E 131

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_ amozesh](https://t.me/bimar_amozesh)

Insta:isa-diabet

فعالیت:

تا موقعی که پا گچ گرفته می باشد با چوب زیر بغل راه بروید.ضمیمه شماره ۳ (استفاده صحیح از چوب زیر بغل) را نگاه کنید. فعالیتهای طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید و تا بهبودی کامل رانندگی نکنید.

رژیم غذایی:

طی درمان غذای متعادل شامل پروتئین اضافی نظیر گوشت، ماهی، مرغ، پنیر، شیر و تخم مرغ می باشد، مصرف کنید. افزایش مصرف سبزیجات و مایعات از بیبوست که ممکن است ناشی از کاهش فعالیت باشد، جلوگیری می کند.

توانبخشی:

تمرینات روزانه توانبخشی را وقتی که حرکات راحت انجام شد، شروع کنید. از ماساژ یخ به مدت ۱۰ دقیقه قبل و بعد از تمرین استفاده کنید.

در این شرایط به پزشک مراجعه کنید:

- هرگونه علائم صدمه شدید مچ پا داشته باشید.
- تورم، درد یا کبودی طی درمان یا توانبخشی افزایش یابد.
- بی حسی یا رنگ پریدگی انگشتان هنگام استفاده از گچ مخصوص راه رفتن.
- نشانه های عفونت بعد از جراحی (تب یا درد فزاینده یا ترشح از محل جراحی) داشته باشید.

مشاور علمی: آقای دکتر محمودرضاکریمی (متخصص ارتوپدی)

منبع: - راهنمای کامل آسیبهای ورزشی، نویسنده اچ وینتر گرفت، ترجمه مقصود پیری، نشر علم و حرکت، ۱۳۹۱
- زندگی، م، برونر سوارث، ۲۰۱۸، اندیشه رفیع، ۱۳۹۷

➤ وقتی تورم فروکش کرد در عرض چند روز؛ بخیه ها معمولا برداشته می شوند و آتل با یک گچ مخصوص راه رفتن تعویض می شود. این گچ ممکن است برای ۱۰ تا ۲۱ روز نیاز باشد. می توانید توسط گچ مزبور راه بروید.

➤ بعد از اینکه گچ برداشته شد، برای حداقل ۶ هفته بانداژ ضروری است.

➤ حمام و دوش، بعد از اینکه گچ برداشته شد حتی اگر هنوز بخیه ها باقی باشند؛ انجام می شود.

➤ از یک کیسه یخ ۳ یا ۴ بار در روز استفاده کنید. قطعات یخ را در یک کیف پلاستیکی گذاشته و با یک حوله مرطوب پیچیده و آن را روی مچ پای مصدوم بگذارید. برای ۲۰ دقیقه در هر بار از این درمان استفاده کنید.

➤ اگر احساس گرما بهتر از سرماست؛ از گرما به جای یخ استفاده کنید. از لامپهای حرارتی، کمپرس آب گرم، دوش آب گرم، پدهای حرارتی یا روغن ها و پمادهای گرمازا استفاده کنید.

➤ مفصل مچ پا را با ملایمت ماساژ دهید که اغلب ایجاد احساس راحتی کرده و تورم را کاهش می دهد.

دارو درمانی:

➤ برای ناراحتی های جزئی می توانی از داروهایی که نیاز به به تجویز ندارند نظیر آسپرین، استامینوفن یا ایبوپروفن ونیز از پمادهای موضعی استفاده کنید.

➤ پزشک در صورت نیاز می تواند داروهای قویتری برای درمان تجویز کند.

