

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:

۱- درمان جراحی:

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

بعد از جراحی معمولا 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

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 دویدن و انجام فعالیت های ورزشی باید دستور پزشک باشد.

۲- 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: بر حسب شکستگی، گچ پای بیمار پس از ۶ هفته تا ۱۲ 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 بطور 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 عملکرد قلب و ریه شود. بعد از جراحی داروهایی داده می شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. اصطلاحا به ان، داروهای رقیق کننده خون می گویند. استفاده از این داروها می تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

پانسمان:

معمولا پانسمان زخم جراحی تا ۴۸ 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 علی رغم محدودیت های ناشی از وسایل بی حرکت کننده، ورزش های پا و زانو با نظر پزشک انجام شود. تحمیل وزن با نظر پزشک و معمولا پس از طی ۴ تا ۸ هفته انجام می گیرد.

مراقبت از گچ:

باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

شکستگی ساق پا



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۶

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.51

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

[Insta: isa-diabet](https://www.instagram.com/isa-diabet)

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.

- مصرف شیر، پنیر، کشک و ماست برای تامین کلسیم، گوشت به ویژه مرغ و ماهی، جگر و تخم مرغ برای تامین پروتئین، سبزی و میوه برای تامین ویتامینهای مورد نیاز توصیه می شود.
- ادامه پیگیری قرار ملاقات با پزشک

کنترل درد:

- درد در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.
- بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می تواند 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 بی حسی، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مشاور علمی: آقای دکتر محمودرضا کریمی (متخصص ارتوپدی)

منبع: نصیری. فریبا، پرستاری داخلی- جراحی، برونر سوادارت (ارتوپدی): ۲۰۱۰، نشر جامع نگر - سالمی.

آموزش به بیمار. ماری ام کانابیو. نصیریانی خ. نشر جامعه نگر. ۱۳۹۶

و یک یا چند بالش زیر اندام طوری قرار داد که ساق بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد.

انگشتان پای شکسته شده را مکرراً 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.

توصیه های پس از ترخیص:

- 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