

استخوان های کف و پنجه ی پا در راه رفتن نقش مهمی را ایفا می کنند. شکستگی استخوان های کف پا و انگشتان پا گرچه دردناکند ولی به ندرت ناتوانی عمده ای برای فرد ایجاد می کنند. این شکستگی ها در اغلب اوقات بدون نیاز به عمل جراحی بهبود می یابند.

جلوترین استخوان های پا آنهايي هستند که در انگشتان پا قرار دارند. هر انگشت پا سه استخوان دارد، به جز انگشت شست که از دو استخوان تشکیل شده است. پشت سر این استخوان ها، استخوان های دیگری وجود دارند که کف پا را تشکیل می دهند.

### انواع شکستگی استخوان های کف پا

یکی از انواع شکستگی های کف پا شکستگی های استرسی است. این شکستگی ها، خود را به صورت ترک های ریزی در سطح استخوان نشان می دهند و معمولاً به علت افزایش ناگهانی شدت یا مدت راه رفتن و دویدن به خصوص حین تمرینات سخت ورزشی و نظامی ایجاد می شوند. روش های نامناسب تمرین یا تغییر سطح زمینی که در آن ورزش انجام می شود هم ممکن است از دیگر عوامل ایجاد این شکستگی باشند.

گاهی اوقات خط شکستگی کف پا به صورت کامل است و استخوان به دو قسمت تبدیل می شود. این قطعات ممکن است نسبت به یکدیگر بدون جابجایی بوده یا جابجا شوند. این شکستگی ها معمولاً به دنبال افتادن اجسام سنگین روی پا یا به دنبال پیچ خوردن کف پا به وجود می آیند.

### علائم شکستگی استخوان های کف پا

درد، تورم و خونمردگی از مهم ترین علائم شکستگی های کف پا هستند. به دنبال شکستگی، راه

رفتن بسیار دردناک می شود.

### تشخیص شکستگی استخوان های کف پا

تشخیص این شکستگی ها معمولاً به وسیله ی رادیوگرافی از کف پا و دیدن استخوان شکسته شده در عکس مربوطه است.



### درمان شکستگی استخوان های کف پا

اولین اقدامی که خود بیمار باید بعد از شکستگی کف پا و قبل از مراجعه به پزشک انجام دهد این است که از گذاشتن پا روی زمین اجتناب نماید و پا را با کیسه ی پلاستیکی حاوی خرد شده های یخ سرد کند. سرما موجب کاهش تورم شده و مانع از خونریزی بیشتر می گردد. سرد کردن را بیش از ۲۰ دقیقه ادامه ندهید.

درمان اصلی شکستگی های استرسی، استراحت و ممانعت از ادامه ی تمرینات سخت به مدت ۳-۴ هفته است. بعد از آن می توانید مجدداً ولی به آرامی به فعالیت بدنی قبلی برگردید.

در شکستگی های کامل استخوان های کف پا، اگر شکستگی جابجا شده باشد، باید ابتدا توسط پزشک معالج جاندازی انجام گردد و سپس روی کل پا و ساق یک گچ

کوتاه گرفته شود. پا معمولاً بین ۲-۱ ماه بسته به محل شکستگی در گچ می ماند.

بیمار معمولاً می تواند با گچ خود راه برود مگر پزشک ارتوپد دستور دیگری بدهد.

به ندرت برای جا اندازی و درمان شکستگی های کف پا، نیاز به عمل جراحی است.

### مراقبت های بعد از شکستگی استخوان کف پا

مهمترین نکته در مراقبت های بعد از شکستگی استخوان کف پا، رعایت توصیه های پزشک ارتوپد، مصرف غذاهای سالم و عدم مصرف سیگار است.

این نوع شکستگی معمولاً در اثر ایجاد فشار مکرر روی استخوان های کف پا اتفاق می افتد. این فشار ممکن است در اثر پرش یا تغییر مسیر ناگهانی یا پیچ خوردن میچ پا اتفاق بیفتد. این شکستگی در بین ورزشکاران و باله کاران رایج است زیرا کار آنها شامل پریدن زیاد و متعادل کردن و چرخاندن یک پا است.

درمان شکستگی کف پا بستگی به این دارد که شکستگی چقدر بد است و محل شکستگی روی استخوان چیست. ممکن است شما جراحی کرده باشید یا نداشته باشید.

### مراقبت از کف پای شکسته در منزل

داروهای خود را کامل طبق دستور پزشک مصرف کنید. تمام دستورالعمل های موجود در برچسب را بخوانید و دنبال کنید.

اگر شما داروی مسکن را مصرف نمی کنید، از پزشک خود بخواهید که آیا می توانید یک داروی بدون نسخه استفاده کنید.

دستورالعمل های پزشک خود را در مورد میزان وزنی که می

## شکستگی استخوان های کف پا



 شناسنامه بروشور آموزشی - کد: Pm-06-64-A	
عنوان	شکستگی استخوان های کف پا
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	بازبینی : ۱۴۰۵
منابع	1) www.iranorthoped.ir 2) برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (2) (ارتوپدی) ۲۰۲۲
پزشک تایید کننده: دکتر سید علی هاشمی	
ناظر کیفی: دکتر سید عباس رخشا	

◆ هنگام نشستن با استفاده از بالش پا را بالا بیاورید تا به کاهش تورم و درد پایتان کمک کند.

◆ پزشک ممکن است مصرف روزانه ویتامین D و همچنین مکمل کلسیم را برای بیمار تجویز کند.

بسیار مهم است که در صورت بروز علائم شکستگی کف پا در اسرع وقت به اورژانس و متخصص ارتوپد مراجعه کنید تا تشخیص و درمان درستی صورت پذیرد، در غیر این صورت ممکن است دچار مشکلات دائمی شوید و دیگر نتوانید مانند گذشته فعالیت های خود را انجام دهید. مرکز مجهز و پیشرفته ما با حضور متخصصین و جراحان زبده و چیره دست آمادگی رسیدگی فوری به شکستگی های نواحی مختلف بدن شما را دارد تا با روش های کم تهاجمی درد و ناراحتی این شکستگی ها را کاهش دهند و بهترین درمان صورت پذیرد.

### عوارض عدم درمان شکستگی کف پا

بیمارانی که به شکستگی استخوان کف پا اهمیت ندهند و روند درمانی خود را به تعویق بیندازند، دچار عوارض زیر می شوند:

- تبدیل شدن شکستگی فشاری به شکستگی حاد
- ایجاد حملات التهابی مزمن (آرتریت مزمن)
- عدم امکان تهیه کفش مناسب به دلیل تغییر ظاهر پا
- ورم و دردهای پی در پی با زمان های طولانی
- عفونت در زخم های شکستگی های باز
- قطع پا در افراد دیابتی و دارای شکستگی های باز
- از دست دادن توانایی برای ایستادن روی پاها

توانید روی پای خود بگذارید و چه زمانی می توانید به فعالیت های معمول خود بازگردید، پیروی کنید. اگر عصب به شما داده شد، از آنها به عنوان راهنما استفاده کنید.

یخ یا یک بسته سرد را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی پای خود بگذارید. سعی کنید این کار را هر ۱ تا ۲ ساعت یک بار، تا ۳ روز بعد از عمل یا تا زمانی که تورم کاهش یابد، بر روی پای خود قرار دهید. یک پارچه نازک بین یخ و پوست خود قرار دهید.

بالا قرار دادن پا ابتدا با هدف کاهش هرگونه تورم است. برای مثال، در هنگام نشستن پایتان را روی صندلی حداقل تا سطح لگنتان قرار دهید. هنگامی که در تخت هستید، پایتان را روی یک بالش بگذارید.

بعضی اوقات تنها درمان مورد نیاز استراحت است، حتی در شکستگی های حاد.

### مراقبت های بعد از شکستگی استخوان کف پا چه زمانی منجر به بهبودی می گردد؟

به طور معمول ۶ تا ۸ هفته طول می کشد تا استخوان شکسته بهبود یابد و به اندازه کافی قوی شود تا بیمار بتواند وزن خود را با یک کفش معمولی تحمل کند. علاوه بر این اغلب ۶-۴ ماه به طول می انجامد که فرد قادر باشد به فعالیت های نامحدودتر مانند پریدن و دوی سرعت برگردد؛ اما برای دستیابی سریع تر به نتیجه مطلوب و بهبودی کامل تر، رعایت موارد زیر ضروری می باشد:

◆ ترک سیگار به تمام بیمارانی که دچار شکستگی استخوان هستند، توصیه می شود.

◆ در صورت لزوم از مسکن هایی مانند استامینوفن و ایبوپروفن استفاده نمایید.