

## ❖ شرح بیماری

تاندون بافت حاوی فیبر می‌باشد که در بدن انسان ماهیچه‌ها را به استخوان متصل می‌کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون‌ها به دلایل گوناگون پاره می‌شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش‌های درمانی قابل درمان خواهد بود.

تاندون آشیل یا زرد پی در قسمت پشت پا درست بالای پاشنه پا قرار دارد که عضلات ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می‌کند.

## ❖ علائم پارگی تاندون

- احساس یا شنیدن صدای پاره شدن تاندون
- درد شدید
- کبود شدگی بلافاصله بعد از آسیب
- ضعف
- عدم توانایی استفاده از پای آسیب دیده
- عدم تحمل وزن
- تغییر شکل دادن ناحیه مسدوم

## ❖ علل شایع پارگی تاندون

- وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون
- با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می‌کند. نرسیدن خون کافی به تاندون‌ها منجر به ضعف آن‌ها می‌شود.
- تزریق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می‌باشد.
- هنگامی که ماهیچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، ماهیچه دچار کشیدگی می‌شود.
- برخی داروهای خاص: آنتی بیوتیک از جمله سیپروفلوکساسین و لووفلوکساسین
- فعالیت شدید بدنی برای افرادی که بدون گرم کردن و آماده کردن بدن حرکات ورزشی انجام می‌دهند.
- داشتن گروه خونی (O)
- سقوط از بلندی با کف پا: در این حالت کف پا به ناگهان و با شدت به بالا و عقب حرکت می‌کند و منجر به کشش یا پارگی تاندون آشیل می‌شود.
- در اثر بریدگی عمیق با یک جسم تیز در پشت میچ پا

## ❖ تشخیص پارگی تاندون آشیل :

تشخیص این پارگی معمولاً با معاینه بیمار توسط پزشک امکان پذیر است.

در صورت شک به وجود پارگی تاندون میتوان از [سونوگرافی](#) یا [ام آر آی](#) استفاده کرد.

## ❖ درمان

### درمان غیر جراحی:

✓ در این روش میچ پای بیمار به مدت ۸ هفته با یک گچ یا اسپلینت بی‌حرکت می‌شود تا پارگی خودبخود جوش بخورد.

✓ در این موارد معمولاً در چند هفته اول میچ پا طوری در اسپلینت یا گچ گذاشته می‌شود که کف پا به طرف پایین باشد.

✓ در این روش معمولاً در چند هفته اول بیمار باید با دو عصای زیر بغل راه رفته و پایش را زمین نگذارد.

### درمان جراحی:

✓ درمان جراحی اکثراً برای افراد بسیار فعال توصیه می‌شود.



## پارگی تاندون آشیل



### ❖ مراقبت

- ✓ در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید.
- ✓ یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید.
- ✓ با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود.
- ✓ عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.

✓ در این روش تاندون آشیل با استفاده از عمل جراحی ترمیم می‌شود. برای ترمیم آشیل ممکن است از پیوند تاندونی هم استفاده شود.

### ❖ عوارض احتمالی

- ✓ عفونت، کاهش حس پوست در محل عمل و احتمال پارگی مجدد تاندون
- ✓ این احتمال وجود دارد که تاندون بطور کامل ترمیم نشده و نیاز به عمل جراحی یا جراحی مجدد وجود داشته باشد.

### ❖ علایم هشدار

#### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت افزایش درد و حساسیت بیش از حد
- ✓ چنانچه علائم دیگری مانند باقی ماندن ادم، تغییر رنگ، و تعریق بیش از حد مشاهده شود.
- ✓ در صورت کاهش حس و حرکت اندام
- ✓ در صورت مشاهده علائمی مانند عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از مواد غذایی غنی از آنزیم‌های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه‌های تازه استفاده کنید.
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی.
- ✓ غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده‌های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.

#### شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان		پارگی تاندون آشیل کد: pm-06-86-A-06	
تهیه کننده		آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تایید کننده		کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۱		بازبینی : ۱۴۰۵	
منابع:		۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی) ۲۰۲۲	
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی			
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا			