

هر انگشت دست از طریق یک مفصل به کف دست متصل می شود. در کف دست چهار استخوان به نام متاکارپ یا استخوانهای کف دست وجود دارد که با چهار انگشت دست مفصل می شوند.

شکستگی های استخوان ها در کف دست شایع بوده و در همه ی سنین دیده می شوند. شایع ترین علت این شکستگی ها زمین خوردن یا ضربه ی مستقیم به پشت دست یا مشت زدن است.

این شکستگی ها معمولاً عرضی و بدون جابجایی هستند ولی ممکن است مایل یا مارپیچی بوده و یا با جابجایی همراه باشند.

### علائم شکستگی

به دنبال شکستگی پشت دست متورم و دردناک شده و فشار به محل شکسته شده، شدت درد را افزایش می دهد . پوست روی استخوان شکسته شده ممکن است کبود شود. مشت کردن دست معمولاً شدت درد را افزایش می دهد .

### تشخیص شکستگی

مهمترین ابزار برای تشخیص این شکستگی استفاده از رادیوگرافی ساده است. پزشک معالج ممکن است از سی تی اسکن یا ام آر آی هم برای کمک به تشخیص یا برنامه ریزی برای درمان استفاده کند.

### درمان شکستگی

در شکستگی های بدون جابجایی یا با جابجایی اندک، تنها درمان مورد نیاز استفاده از یک آتل برای بی حرکت کردن محل شکستگی و کاهش درد است .

این آتل معمولاً به مدت سه هفته باقی مانده و سپس خارج می شود. بعد از آن بیمار با انجام نرمش هایی سعی می کند دامنه ی حرکتی انگشتان و مچ دست را به حالت قبل از شکستگی برگرداند . در مواردی که جابجایی قطعات شکسته شده زیاد باشد درمان بصورت جاناندازی بسته شکستگی است. اگر قطعات شکسته شده بعد از جاناندازی، پایدار بودند ادامه درمان به صورت بی حرکتی با آتل گچی انجام می شود .

در مواردی که شکستگی بعد از جاناندازی ناپایدار باشد پزشک معالج با استفاده از پین های فلزی که آنها را از طریق پوست به داخل استخوان و محل شکستگی هدایت می کند، قطعات شکسته شده را به یکدیگر متصل می کند . در مواردی که جاناندازی بسته موفقیت آمیز نباشد پزشک معالج اقدام به جاناندازی باز شکستگی و فیکس کردن قطعات شکسته شده به وسیله ی پین یا پیچ و پلاک می کند .

پس از جراحی، دست به مدت چند هفته در آتل گچی مانده و سپس نرمش های انگشتان برای بدست آوردن مجدد دامنه ی حرکتی آنها شروع می شود.

### آموزش به بیمار و خانواده

برای کاهش تورم و درد از کیسه ی حاوی خرده های یخ در محل شکستگی استفاده کنید. با انجام این کار موجب کاهش

تورم در محل شکستگی می شوید

دست شکسته را بالا نگه دارید تا به کاهش تورم موجود در محل آسیب دیده کمک کنید.

اگر در محل شکستگی زخم و تورمی را مشاهده کردید با در نظر گرفتن امکان عفونت محل شکستگی را با آب و صابون شستشو داده و روی آن را با گاز تمیز بپوشانید.

برای درمان این قبیل شکستگی ها معمولاً از آتل استفاده می شود و در مواقعی که قطعات شکسته جابه جا شده باشند پزشک متخصص اندام شکسته را جابجا کرده و آن را با نوعی آتل خاص گچ می گیرد و به وسیله آن برای بی حرکت کردن قطعات شکسته استفاده می کند.

خیلی کم پیش می آید که این قبیل شکستگی ها نیاز به جراحی داشته باشند اما اگر نیاز به جراحی باشد بعد از جابجایی قطعات شکسته شده توسط پین یا پلاک به یکدیگر متصل می گردند.

❁ در صورتی که از آتل برای درمان این شکستگی استفاده شده باشد بیمار باید دست خود را تا چند روز به گردن آویزان کرده و آن را پایین نگیرد. این اقدام برای پیشگیری از افزایش تورم لازم است. در صورت ایجاد تورم و یا افزایش درد در محل شکستگی بیمار باید مجدداً به پزشک خود مراجعه کند .

بیمار یک هفته بعد از درمان باید مجدداً به پزشک معالج مراجعه کند . در این مراجعه پزشک ارتوپد بررسی می کند که آیا

## شکستگی استخوان کف دست



 <b>شناسنامه ی پروشور آموزشی</b> <b>کد: A-10-06-PM</b> 	
<b>عنوان</b>	<b>شکستگی استخوان کف دست</b>
<b>تهیه کننده</b>	آذر محمدی کارشناس پرستاری
<b>تایید کننده</b>	کارگروه آموزش به بیمار
<b>سال تهیه: ۱۴۰۱</b>	<b>سال بازبینی: ۱۴۰۵</b>
<b>منابع</b>	<a href="http://www.iranorthoped.ir/fa/news/1401">http://www.iranorthoped.ir/fa/news/1401</a> (۲) آموزش به بیمار و خانواده - ۱۴۰۰ چاپ سوم - فاطمه غفاری؛ زهرا فتوکیان
<b>پزشک تایید کننده</b> <b>دکتر سید علی هاشمی</b>	 
<b>ناظر کیفی</b> <b>دکتر سید عباسی رخشا</b>	 

♦ مدیریت تورم با استفاده از ماساژ و فشرده سازی

♦ ماساژ بافت نرم برای کمک به کاهش تنش عضلانی و درد

♦ ارائه یک برنامه ورزشی خانگی از حرکات خاص و تمرینات تقویتی به بیمار

### سخن آخر

شکستگی استخوان کف دست یکی از آسیب‌های شایع و البته بسیار دردناک است که می‌تواند فعالیت‌های روزانه شما را مختل کند. این شکستگی در جوانان بیشتر ناشی از ضربه بخصوص در ورزش‌های تماسی مانند بوکس و در افراد با سنین بالاتر می‌تواند ناشی از کارهای سخت باشد.

آنچه مهم است این است که در صورت بروز علائم شکستگی سریعاً به اورژانس مراجعه کنید تا اقدامات درمانی اولیه حاصل شود و بعد هم جهت پیگیری درمان صحیح و کامل به یک متخصص ارتوپد مراجعه نمایید. سهل‌انگاری در این امر می‌تواند منجر به عدم درمان صحیح و به‌موقع شده و عوارض مختلفی مانند دردهای مزمن، کاهش توانایی حرکتی و ... را ایجاد نماید.

شکستگی در این مدت جابجایی مجددی پیدا کرده است یا خیر. در صورتی که شکستگی جابجایی پیدا نکرده باشد درمان با آتل ادامه می‌یابد. دست پس از حدود چهار هفته از آتل خارج می‌شود. پس از آن بیمار باید تا چند هفته حرکات خاصی را تحت نظر پزشک متخصص یا فیزیوتراپ انجام دهد تا حرکات مفاصل به حد قبل از شکستگی بازگشته و بیمار بتواند به راحتی دست را مشت کرده و باز کند.

### بازیابی عملکرد دست بعد از بهبود شکستگی استخوان کف دست

آنچه بعد از شکستگی استخوان کف دست و درمان آن مهم است، بازیابی قدرت و توانایی دست برای انجام فعالیت‌های قبل از آسیب است. معمولاً برای تمامی بیمارانی که دچار چنین آسیب‌هایی می‌شوند جلسات فیزیوتراپی و مراقبت‌های خانگی مناسب طبق دستورار توپد جهت بازیابی سریع‌تر توانایی بسیار مهم است.

تمرینات دستی با مقاومت سبک مانند باندهای لاستیکی یا فشار دادن توپ می‌تواند در صورت وجود جای زخم یا ایجاد تأخیر اکستانسور کمک کند. بازیابی توانایی‌های مربوط به بافت نرم مانند رباط‌ها و تاندون‌ها یا رشته‌های عصبی ممکن است بیشتر از بازیابی توانایی مربوط به آسیب‌های استخوانی مشکل‌ساز باشد.

استراحت و قرار دادن دست در ارتفاع و همچنین کیفیت آتل نیز مهم است. به‌عنوان مثال، آتل‌بندی ضعیف می‌تواند باعث سفتی، زخم فشاری یا حتی سندرم کمپارتمان شود.

فیزیوتراپیست‌ها از تعدادی تکنیک برای بازیابی حرکت دست، مچ دست و انگشتان استفاده می‌کنند، از جمله: