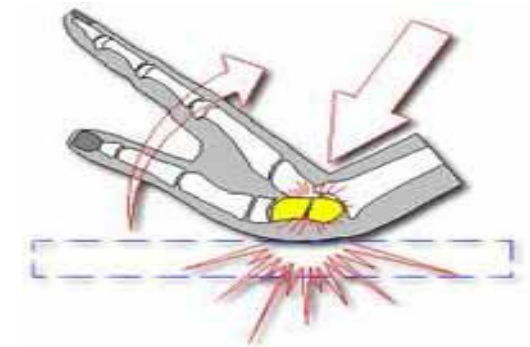


تعریف

شکستگی های مچ دست (شکستگی انتهای استخوان رادیوس یا زند زبرین) شایع هستند و معمولاً در اثر افتادن به روی دست در حالی که به طرف عقب خم شده ، ایجاد می شوند. این شکستگی بیشتر در زنان سالمند دیده می شود که دچار پوکی استخوان هستند و استخوان ها و بافتهای نرم آنها نمی توانند انرژی ناشی از سقوط را تحمل کنند .



علائم

- تغییر شکل مچ دست و انحراف آن به سمت خارج
- درد
- تورم
- ضعف
- محدودیت در حرکت انگشتان دست و کرختی

درمان

معمولاً با اندازی بسته و بی حرکتی به وسیله ی گچ است . در شکستگی های شدید برای حفظ وضعیت صحیح قطعات از جا انداختن به روش باز و فیکساسیون داخلی (ازیسیم) استفاده می

شود .

عوارض ناشی از شکستگی مچ دست

عوارض شکستگی مچ دست نادر است، اما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

سفتی مداوم، درد یا ناتوانی. سفتی، درد یا درد در ناحیه آسیب دیده معمولاً پس از برداشتن گچ شما یا بعد از جراحی از بین می رود. با این حال، برخی از افراد سفتی یا درد دائمی دارند. برای بهبودی خود صبور باشید و با پزشک خود در مورد تمریناتی که ممکن است کمک کند یا برای ارجاع به فیزیوتراپی یا کاردرمانی صحبت کنید.

آرتروز. شکستگی هایی که به داخل مفصل کشیده می شوند می توانند سال ها بعد باعث آرتروز شوند. اگر مچ دست شما مدت ها بعد از استراحت شروع به درد یا تورم کرد، برای ارزیابی به پزشک مراجعه کنید.

آسیب عصبی یا عروق خونی. ضربه به مچ دست می تواند به اعصاب و عروق خونی مجاور آسیب برساند. اگر بی حسی یا مشکلات گردش خون دارید، فوراً به دنبال توجه باشید.

پیشگیری از شکستگی مچ دست

پیشگیری از اتفاقات پیش بینی نشده که اغلب باعث شکستگی مچ دست می شود غیرممکن است. اما این نکات ممکن است محافظتی را ارائه دهند.

استحکام استخوان بهترین پیشگیری است.

برای ساختن استخوان های قوی:

یک رژیم غذایی مغذی با کلسیم و ویتامین D کافی داشته باشید

ورزش هایی مانند پیاده روی تند زیاد انجام دهید

اگر سیگاری هستید سیگار را ترک کنید

آموزش به بیمار

در صورتی که جراحی انجام داده اید:

پس از جراحی مچ دست: در محل جراحی پانسمان

دارید. پانسمان را از نظر وجود ترشح و خونریزی

بررسی نمایید. در صورت صلاحدید پزشکتان

ممکن است نیاز به تعویض پانسمان در منزل باشد.

قبل از انجام پانسمان دست های خود را با آب و

صابون بشوید و سپس پانسمان را با رعایت نکاتی

که به شما آموزش داده شده، تعویض نمایید.

حرکات فعالانه ی انگشتان و شانه بایستی بلافاصله شروع شود .

- در مواقع بیداری حد اقل 10 بار در ساعت انگشتان دست باز و بسته شوند .

- ورزش های شانه و آرنج به خصوص ورزش های مربوط به دامنه ی حرکتی فعالانه انجام شوند .

- زمان لازم برای جوش خوردن حدود 6 هفته می باشد .

از گذاشتن گچ بر روی سطوح تیز و یا ناهموار خودداری

کنید . در صورت بروز خارش، با استفاده از هوای سرد
سشوار آن را برطرف نمایید

محل بخیه جراحی روی مچ دست را بررسی نمایید. در
صورتی که در بین بخیه ها ترشح خون آلود و یا ترشح
چرکی مشاهده می نمایید با پزشک خود در میان
بگذارید.

در صورتی که اندام شما درون گچ می باشد، از گچ خود
محافظت نمایید.

در صورتی که دست شما در گچ قرار دارد، هنگام راه
رفتن، جهت حمایت، دست خود را توسط آویز گردنی آویزان
نمایید.

مناطق از عضو که در داخل گچ قرار نگرفته اند را به
گونه ای که گچ خیس نگردد، شسته و خشک نمایید.
در صورت داشتن زخم در زیر گچ ، از پزشک، آموزش
لازم جهت برنامه ی تعویض پانسمان را جویا شوید.

به بوهای اطراف گچ و نیز تغییر رنگ گچ دقت نمایید و
در صورت احساس حالتی غیر طبیعی به پزشک
مراجعه کنید.

گچ را خیس نکنید و آن را با پلاستیک نپوشانید.

هر گونه تغییر در قسمتهای خارج از گچ، در عضو گچ

گرفته شده) بالا و پایین ناحیه ی گچ گیری شده (را
با عضو سالم مقایسه نمایید و تغییرات ایجاد شده را
به پزشک خود اطلاع دهید.

در صورتی که پزشک شما به هر دلیل بر روی گچ شما،
پنجره ای باز نمود و فضای باز شده را توسط پانسمان
فشاری پوشاند، از باز کردن آن جداً خودداری
نمایید ، زیرا موجب تورم بافت زیر آن و ایجاد زخم در
پوست اطراف لبه های آن می گردد.

روزی چندین بار عضلات زیر گچ را منقبض و

منبسط) شل و سفت (نمایید تا از تحلیل رفتن عضلات
عضو گچ گرفته جلوگیری شود. این کار را می توانید به
طور مکرر روزی چند بار به صورت زیر انجام دهید:

در صورتی که مچ دست در گچ قرار گرفته باشد، روزانه
چند نوبت ، هر نوبت برای چند لحظه ، دست خود
را مشت کرده و بفشارید) انگشتانتان را باز و بسته نمایید.

*** هر کدام از علایم زیر را داشتید به اورژانس بیمارستان**

مراجعه نمایید: افت هوشیاری، تنگی نفس، تب بیشتر از

38 / 5 ، خونریزی یا ترشح چرکی از محل بخیه ها، درد

شدید در محل جراحی.

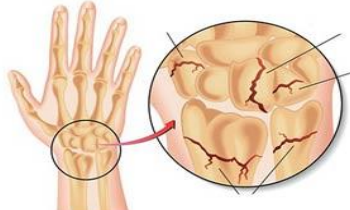
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



شکستگی مچ دست



کد: pm-06-82-A-06

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	شکستگی استخوان مچ دست
تهیه کنندگان	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: 1401	سال بازبینی: 1405
منابع	1) پرونر - سودارت - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی) 2022 2) آموزش به بیمار و خانواده - 1401 چاپ سوم - فاطمه غفاری؛ زهرا فتوکیان
پزشک تأیید کننده	دکتر سید علی هاشمی
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا	