



## شکستگی ساق پا

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

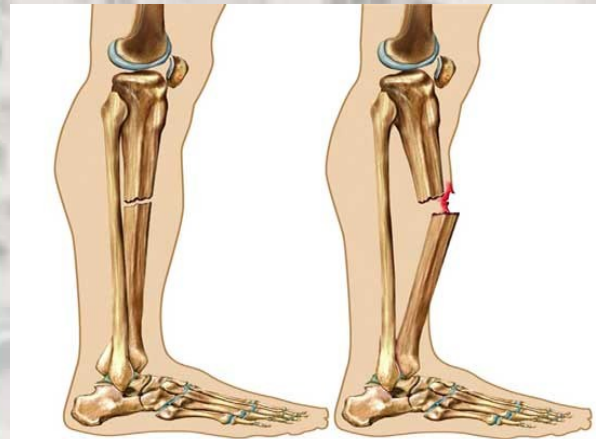
Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ORTHO -KH-01-09

### در صورت بروز علائم زیر پس از عمل فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- ← تب بالاتر از ۳۸
  - ← خونریزی یا ترشح زیاد از محل جراحی
  - ← در صورت تورم و درد غیرقابل کنترل
  - ← سردی و رنگ پریدگی انگشتان و بی حسی اندام
- 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.



### نکات قابل توجه هنگام 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.
- ← از روز سوم به بعد با کسب اجازه از پزشک، می توانید حمام دوش بروید.
- ← بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید.
- ← تعویض پانسمان باید بعد از ترخیص در منزل توسط پرستار یا همراه بیمار که آموزش دیده انجام شود.
- ← بخیه های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده می شود.

### رژیم غذایی در منزل:

- از رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده نمایید که از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک می کند.
- از رژیم غذایی پرپروتئین، پرکالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین ث، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- به مقدار کافی لبنیات مانند دوغ، شیر، ماست و کشک استفاده نمایید.
- آب کافی، داشتن تحرک، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات، غلات و میوه های تازه می تواند برای جلوگیری از یبوست مصرف شود.

## لخته شدن خون در رگ:

یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در سیاهرگ‌های عمیق ساق است، که می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

بعد از جراحی داروهایی داده می‌شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. پزشکان به این داروها رقیق کننده خون می‌گویند. استفاده از این داروها می‌تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

## پانسمان:

معمولا پانسمان زخم جراحی تا ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی تعویض نمی‌شود.

تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن بیمار در منزل توسط پرستار، انجام شود و در صورت ماندگاری در بیمارستان، تعویض پانسمان توسط پرستاران بخش انجام می‌شود.

## راه رفتن:

بعد از جراحی توسط یک فیزیوتراپ آموزش داده می‌شود که چگونه می‌توانید در تخت بنشینید و چگونه می‌توانید از عصای زیر بغل و یا واکر استفاده کنید.

تنفس عمیق و سرفه به خروج خلط از ریه کمک می‌کند. یبوست از عوارض بعد از عمل می‌باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می‌باشد.



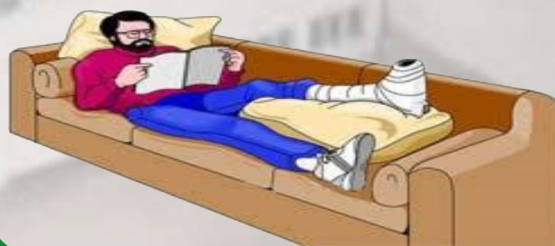
## روشهای غیر جراحی

در مواردی که شکستگی بدون جابجایی است باید از جابجا شدن شکستگی تا وقتی قطعات به هم جوش می‌خورند جلوگیری کرد. در این موارد درمان به صورت گچ گیری می‌باشد.

کف پا و ساق بیمار تا مفصل زانو گچ گیری می‌شود به نحوی که بیمار بتواند زانوی خود را خم کند. باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند بالش را طوری در زیر اندام قرار داد که ساق پا بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد. انگشتان پای شکسته شده را مکررا حرکت دهید.

## مدت نگهداری گچ:

بر حسب شکستگی، گچ پای بیمار پس از ۶ ال ۱۲ هفته خارج شده و نرمش‌های خاصی جهت بدست آوردن دامنه حرکت مچ پا و عضلات ساق انجام می‌شود یکی از مشکلات این نوع درمان این است که وقتی مچ پای بیمار به مدت سه ماه در گچ می‌ماند پس از خروج از گچ دچار محدودیت حرکتی می‌گردد که ممکن است با فیزیوتراپی و انجام نرمش‌های لازم به بطور کامل بهبود نیابد.



شایع‌ترین دلایل شکستگی در استخوان ساق پا زمین خوردن (سقوط)، تصادفات با وسایل نقلیه و آسیب‌های ورزشی می‌باشد.

## علائم شکستگی

- ← مهمترین علامت این شکستگی درد و تورم و تغییر شکل در ناحیه ساق می‌باشد.
- ← درد با حرکت و فشار به محل شکستگی بیشتر می‌شود.
- ← تورم و حساسیت به لمس
- ← کبودی و تغییر شکل آشکار
- ← ناتوانی در راه رفتن

## روشهای درمانی

### درمان جراحی:

معمولا با گذاشتن پلاتین در پا می‌باشد. پلاتین ممکن است داخلی یا خارجی باشد. بعد از جراحی معمولا در عرض سه ماه استخوان به اندازه ای جوش می‌خورد که فرد بتواند بدون کمک و بدون استفاده از عصا راه برود اما تمام بیماران قبل از راه رفتن باید توسط پزشک معاینه و از ساق پای آنها عکس رادیولوژی گرفته شود. در صورتی که عکس رادیولوژی نشان دهنده جوش خوردگی شکستگی باشد فرد می‌تواند بدون عصا راه برود. با این حال دویدن و انجام فعالیت‌های ورزشی باید طبق دستور پزشک باشد.