



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

## شکستگی استخوان ساق پا

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: برونر سو دارث ۲۰۱۸

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Nc/c-Pam

واحد آموزش سلامت

شایع ترین دلایل شکستگی در استخوان ساق پا زمین خوردن (سقوط)، تصادفات یا وسایل نقلیه و آسیب های ورزشی می باشد.

علامت شکستگی:

مهم ترین علامت این شکستگی درد و تورم و تغییر شکل در ناحیه ساق می باشد. درد یا حرکت و فشار به محل شکستگی بیشتر می شود.

تورم و حساسیت به لمس

کیودی و تغییر شکل آشکار

ناتوانی در راه رفتن

روش های درمانی:

درمان جراحی:

معمولا یا گذاشتن پلاتین در پا می باشد. پلاتین ممکن است داخلی یا خارجی باشد.

بعد از جراحی معمولا در عرض سه ماه استخوان به اندازه ای جوش می خورد که فرد بتواند بدون کمک و بدون استفاده از عصا راه برود اما تمام بیماران قبیل از راه رفتن باید توسط پزشک معاینه و از ساق آنها عکس رادیولوژی گرفته شود. در صورتی که عکس رادیولوژی نشان دهنده جوش خوردگی شکستگی باشد فرد می تواند بدون عصا راه برود. یا این حال دویدن و انجام فعالیت های ورزشی باید دستور پزشک باشد.

روشهای غیرجراحی:

در مواردی که شکستگی بدون جابجایی است باید از جابجا شدن شکستگی تا وقتی قطعات به هم جوش می خورند جلوگیری کرد. در این موارد درمان به صورت گچ گیری می باشد. کف پا و ساق بیمار تا مفصل زانو گچ گیری می شود به نحوی که بیمار بتواند زانوی خود را خم کند.

مدت نگهداری گچ: برحسب شکستگی، گچ پای بیمار پس از ۶ هفته تا ۱۲ هفته خارج شده و نرمش های خاصی جهت بدست آوردن دامنه حرکت گچ پا و عضلات ساق انجام می شود یکی از مشکلات این نوع درمان این است که وقتی گچ پای بیمار به مدت ۳ ماه در گچ می ماند پس از خروج از گچ دچار محدودیت حرکتی می گردد که ممکن است یا قیصریوترایی و انجام نرمش های لازم به طور کامل بهبود نیابد.

مراقبت از گچ:

باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند یالش زیر اندام طوری قرار داد که ساق بالاتر از سطح قلب قرار یگیرد.

انگشتان پای شکسته شده را مکررا حرکت دهید.

مقداری یخ خرد شده را در یک کیسه پلاستیکی خشک قرار داد و آن را روی گچ یا آتل در محل شکستگی قرار دهید.

نکات قابل توجه:

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.

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.

از انجام فعالیت های سنگین بدون اجازه پزشک معالج خودداری شود.

پخیه های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده می شود.

تنفس عمیق و سرفه به خروج خلط از ریه کمک می کند.

لخته شدن خون در رگ:

یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در سیاه رگ های عمیق ساق است. که می تواند بسیار خطرناک باشد. لخته شدن ممکن است موجب اختلال در عمل کردن قلب و ریه شود. بعد از جراحی داروهایی داده می شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. پزشکان به این داروهای رقیق کننده خون می گویند. استفاده از این داروها می تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

پانسمان:

معمولا پانسمان زخم جراحی تا ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی تعویض نمی شود. تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن بیمار در منزل انجام شود در صورتی که بیمار ماندگار در بیمارستان شود تعویض پانسمان توسط پرستاران بخش انجام می شود.

راه رفتن:

بعد از جراحی توسط یک قیصریوترای آموزش داده می شود که چگونه می توانید در تخت بنشینید و چگونه می توانید از عصای زیر بغل یا واکر استفاده کنید.

بیوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می باشد. آب کافی، حرکت سریعتر - مصرف مواد غذایی حاوی قیصر از جمله سبزیجات - غلات - میوه های تازه می تواند برای جلوگیری از بیوست مصرف شود.

کنترل درد:

در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.

برای کنترل درد یا بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم عمل کنید.

یا تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید.

در صورت تورم و درد غیرقابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج، سریعا به پزشک مراجعه کنید.

جهت بهبودی استخوان های شکسته دختیای را کنار یگذارید و مصرف الکل را قطع کنید.