شکستگی انتهای رادیوس(انتهای ساعد)

آموزش به بیمار خودمراقبتی

ساعد دارای دو استخوان می باشد ، در شکستگی ساعد ممکن است هر دو استخوان شکسته شوند یا تنها یک استخوان شکسته شود. اگر شکستگی جابه جایی نداشته باشد درمان به صورت گچ گیری از کف دست تا بالای بازو است . اگر شکستگی همراه با جابجایی باشد نیاز به عمل جراحی دارد که شایع ترین روش، جااندازی و پین گذاری از راه پوست و گچ گیری است. در عمل جراحی استخوان ها جا انداخته می شود سپس با پیچ و پالک به یکدیگر متصل می شوند.

ویزیت پزشک :

- ویزیت اول: ۱۰ - ۷ روز پس از جراحی، به مطب پزشک مراجعه نمایید.
- ویزیت دوم: ۶هفته پس از عمل جراحی می باشد.

گچ و آتل:

- حدود ۶ هفته باید داخل گچ باشد و طی این مدت بخصوص هفته اول دست آویز گردن باشد(جهت جلوگیری از تورم). از روز اول بعد از عمل انگشتان را حرکت دهید. پس از ۶ هفته بعد از جراحی و باصلاحدید پزشک گچ باز می شود و پین ها خارج می شود، ممکن است بسته به شرایط بیمار مدتی مچ بند آتل دار بسته شود.
- جهت تسکین درد و کاهش تورم عضو گچ گرفته بایستی آن را با یک یا چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

گرافی(عکس رادیولوژی):

۱۰-۷روز بعد از جراحی انجام گردد. این عکس رادیولوژی جهت بررسی وضعیت مناسب قطعات شکستگی و جهت جلوگیری از جابجایی مجدد گرفته می شود.

عکس رادیولوژی دیگری ۶ هفته بعد از جراحی جهت تایید جوش خوردگی برای خروج پین انجام می گردد.

فیزیوتراپی:

- بلافاصله بعد از بازکردن گچ و بانظر پزشک فیزیوتراپی نیز شروع می گردد.

استحمام:

- استحمام: پس از بازنمودن گچ بلامانع می باشد.

فعالیت ها:

از همان روز اول پس از جراحی انگشتان رابا حرکات معروف به" بسته شش تایی " ورزش دهید. (شکل پایین صفحه)

فعالیت های معمولی روزمره را پس از حدود ۶-۴ هفته بعد از باز کردن گچ می توان آغاز نمود. اما فعالیت های سنگین همانند ورزش، ضربه زدن و پرتاب نمودن توپ تا ۴ ماه به تعویق بیوفتد.

به مدت ۴ماه از عصا نمودن دست بر روی زمین و قراردادن وزن بر روی دست اجتناب نماید.

مصرف دارو:

داروهایی که پزشک برای شما تجویز نموده است (مخصوصا آنتی بیوتیک) را سر ساعت و به میزان دستور داده شده مصرف نمائید.

از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید.

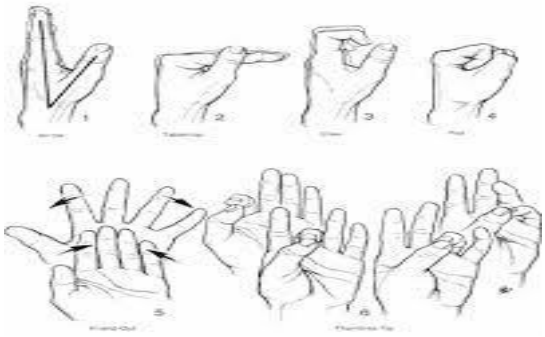
رژیم غذایی:

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد و روند التیام زخم را تسریع کند به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از: کلسیم- ویتامین D – پروتئین - ویتامین سی که بایستی بانظر پزشک و مشاوره تغذیه مصرف شوند.

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- بیحسی و سوزن سوزن شدن انگشتان بمدت طولانی
- تورم شدید و سرد شدن انگشتان
- کبودی وسیع و درد شدید
- تب و لرز
- احساس بوی نامطبوع و ترشح از زیر گچ

" بسته شش تایی" ورزش انگشتان :



شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی شکستگی انتهای ساعد
تهیه کننده	سجاد وردی-سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر بابک حق پناه
سمت	جراح ارتوپد_ فوق تخصص جراحی زانو
تاریخ تهیه	۱۴۰۰
تاریخ بازنگری	۱۴۰۱
کد	MA-FO-09