



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



# شکستگی مچ دست

گروه هدف: بیماران

تهیه: خانم زاهدی، سرپرستار بخش تروما

منبع: پرونر، سودارث

بازنگری بهار: ۱۴۰۱

اجتناب از فعالیت هایی که در حین انجام آن خطر زمین خوردن وی روی دست وجود دارد ( به عنوان مثال اسکیت و پرش )

هنگام ترخیص برکه خلاصه پرونده - برگ شرح عمل - کارت نوبت درمانگاه و در صورت لزوم نسخه دارویی که به شما تحویل داده شده را زمان مراجعه به پزشک همراه داشته باشید.

درد 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 خوراکی طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.

در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل سردی و رنگ پریدگی انگشتان - خروج ترشحات چرکی از محل جراحی سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

**جهت بهبودی استخوانهای شکسته دخیلیات را کنار بگذارید و مصرف الکل را قطع کنید.**

شکستگی های میچ دست معمولاً در اثر افتادن روی دست در حالی که به عقب خم شده است ایجاد میشود .

### علائم :

- تغییر شکل میچ دست و انحراف آن به خارج
- درد و تورم
- ضعف و محدودیت حرکت انگشتان
- بی حسی و کرختی



### درمان :

- درمان این شکستگی ها معمولاً با انداختن و گچ گیری کوتاه بازو است به مدت ۴ تا ۶ هفته در گچ می باشد.
- در شکستگی های شدید برای حفظ وضعیت صحیح قطعات با استفاده از ثابت کننده های داخلی ( پیچ و پلاک یا ثابت کننده خارجی جراحی ضروری است. سپس میچ دست به مدت ۴ تا ۱۲ هفته بی حرکت باقی می ماند پس از

## توصیه می شود ورزش های زیر را انجام دهید:

- دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- انگشتان دست راباز و بسته کنید موقع بیداری این حرکات را حداقل ۱۰ بار در ساعت انجام دهید.
- ورزش های شانه و آرنج را فعالانه انجام دهید.
- خواه شکستگی به جراحی نیاز داشته باشد یا نه فرد دچار شکستگی تا هنگام بهبودی به گچ گرفتن یا بستن آتل نیاز خواهد داشت . ممکن است دوره بهبودی به مدت ۶ ماه طول بکشد **در طول این دوره موارد ذیل را نباید انجام داد مگر این که انجام آنها توسط پزشک تایید شده باشد.**
- اجتناب از بلند کردن و حمل کردن یا هل دادن و پرتاب اجسام سنگین یا دست آسیب دیده
- شرکت نکردن در ورزش های تهاجمی
- بالا نرفتن از نردبان یا درخت

گذشت این مدت فیزیوتراپی بعد از جراحی میچ دست الزامی است بعد از اینکه بیمار توانست میچ خود را به خوبی حرکت داده و قدرت عضلات ساعد را افزایش دهد می تواند فعالیت های روزانه را براحتی انجام دهد بیمار تقریباً ۳ ماه بعد از عمل می تواند براحتی کار کند.

البته انجام حرکات سنگین ورزشی نیازمند گذشت ۵ و ۶ ماه از زمان شکستگی و تقویت کامل عضلات اندام فوقانی و بدست آوردن مهارتهای ورزشی است که فرد به آن علاقه دارد در مورد بیماری که در میچ دست پلاک دارد حرکات ضربه ای شدید مانند ورزشهای رزمی توصیه نمی شود مگر اینکه پلاک را خارج کند.

### مراقبت :

- برای کنترل تورم بعد از جا انداختن شکستگی میچ دست و ساعد را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ### حرکات فعال انگشتان و شانه باید بلافاصله آغاز گردد برای جلوگیری از سفتی عضلات و کاهش تورم اندام