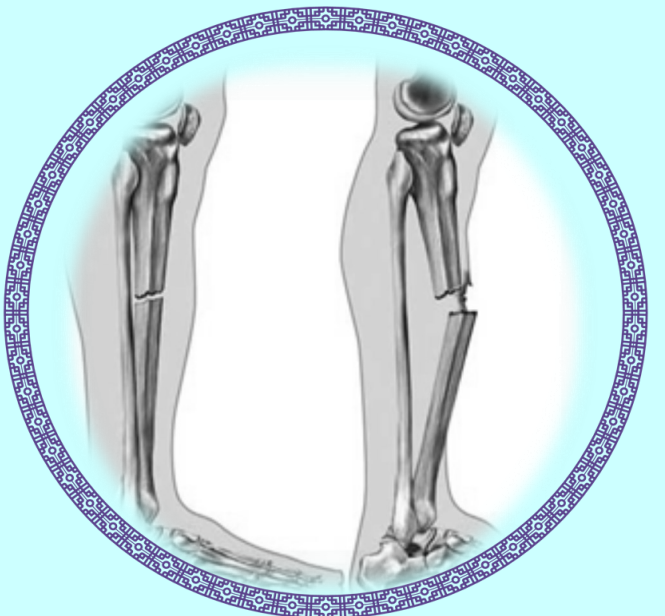




Bohlool Hospital

## شکستگی ساق پا

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی دو

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

## 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.

<https://www.mayoclinic.org>

آدرس وبسایت:

[Www.Bohlool.gmu.ac.ir](http://Www.Bohlool.gmu.ac.ir)

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش جراحی ۲: ۱۷۷۷



جهت دریافت فایل می توانید

بارکد روبرو را با تلفن همراه

خود اسکن نمایید.

## 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 ایتفاده 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.

**شکستگی در استخوان ساق پا** معمولاً به دنبال زمین خوردن (سقوط)، تصادفات با وسایل نقلیه و آسیب های ورزشی می باشد.

### علائم شکستگی ساق پا:

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

### درمان به روش غیر جراحی:

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:

بر حسب شکستگی، گچ پای بیمار پس از ۶ هفته تا ۱۲ هفته باز شده و نرمش های خاصی جهت بدست آوردن دامنه حرکت مچ پا و عضلات ساق انجام می شود. یکی از مشکلات این نوع درمان این است که وقتی مچ پای بیمار به مدت سه ماه در گچ می ماند پس از خروج از گچ دچار محدودیت حرکتی می گردد، که ممکن است با فیزیوتراپی 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 بالش زیر اندام طوری قرار داد که ساق بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد.

انگشتان پای شکسته را مکرراً حرکت دهید.

### درمان به روش جراحی:

- ← معمولاً با گذاشتن پلاتین در پا می باشد.
- ← پلاتین ممکن است داخلی یا خارجی باشد.
- ← بعد از جراحی معمولاً در عرض سه ماه استخوان به اندازه های جوش می خورد 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 پا عکس رادیولوژی گرفته شود.
- ← در صورتی که عکس رادیولوژی نشان دهنده جوش خوردگی شکستگی باشد، فرد می تواند بدون عصا راه برود. با این حال دویدن و انجام فعالیت های ورزشی باید با دستور پزشک باشد.
- ← ممکن است لازم باشد، حداقل به مدت ۶ هفته از عصا استفاده کنید.

### مراقبت های بعد از عمل:

### کنترل درد:

درد در مدت کوتاهی پس از عمل، به سرعت کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید. برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم کمک کنید. با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید.

### لخته شدن خون در رگ:

یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در سیاهرگ های عمیق ساق است، که می تواند بسیار خطرناک باشد.

لخته شدن ممکن است موجب اختلال در عملکرد قلب و ریه شود. بعد از جراحی داروهایی داده می شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود.

پزشکان به این داروها رقیق کننده خون میگویند.

استفاده از این داروها می تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

### پانسمان:

معمولاً 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 و در صورت ماندگاری در بیمارستان، تعویض پانسمان توسط پرستاران بخش انجام می شود.

### راه رفتن:

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

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

