

شکستگی در ساق پا:

ساق از کنار هم قرار گرفتن دو استخوان درشت نی و نازک نی تشکیل شده است،

علت شکستگی:

بر اثر ضربات مستقیم مثل تصادفات یا ضربه، یا ضربات غیر مستقیم مانند شکستگی در حین ورزش یا حرکت

درمان شکستگی:

درمان به روش جراحی

درمان به روش غیر جراحی (گچ گیری)

روش غیر جراحی (گچ گیری):

وقتی که قطعات شکسته شده ی استخوان نسبت به هم حرکت نکرده اند، باید تا زمان جوش خوردن قطعات، ناحیه شکسته بی حرکت شود که در این موارد گچ گیری انجام می گیرد و کف پا تا ساق و مفصل زانو گچ گیری می شود.

به بیمار توصیه می شود به کمک چوب زیر بغل راه برود.

بر حسب محل و نوع شکستگی ۶ الی ۱۶ هفته بعد گچ خارج می شود.

روش جراحی: بسته به نوع شکستگی توسط

پزشک نوع عمل مشخص می شود.

خود مراقبتی بعد از عمل جراحی:

- پانسمان زخم طبق دستور پزشک (روزانه، یک روز در میان و یا) تا زمان کشیدن بخیه ها انجام شود (معمولا ۲ هفته بعد از جراحی بخیه ها کشیده می شوند)
- تا زمانیکه پزشک اجازه حرکت و قرار دادن وزن بدن بر روی پا را نداده، جدا از این کار جلوگیری کنید.
- خوردن سبزیجات تازه و میوه ها، پروتئین ها، لبنیات کم چرب توصیه می شود.
- در صورتیکه قهلا بیماری و محدودیت غذایی مانند دیابت، مشکل کلیوی، فشار خون و... داشته اید، با پزشک خود مشورت کنید و رژیم غذایی خود را رعایت کنید.
- زمان استحمام از رساندن آب و کف به محل زخم جراحی یا گچ خودداری کنید.
- نرمشهای خاص جهت به دست آمدن دامنه حرکات مچ پا و تقویت عضلات ساق انجام شود.
- چند روز اول بیمار استراحت کند
- ساق پا توسط بالش کمی بالاتر از سطح قلب قرار گیرد. در زمان استراحت ورزشهای سبک بالاتنه، دستها، گردن انجام شود.

- عضلات شکم و ران را سفت و شل کنید.
- تنفس عمیق و سرفه خودبه خودی در حالت نشسته انجام دهید.
- انگشتان پا را مرتباً حرکت دهد.
- عضلات ران را مرتباً سفت و شل کند (انقباض و استراحت)
- پس از خروج گچ : مچ پا دچار محدودیت حرکت می شود با فیزیوتراپی و نرمش این محدودیت به مرور زمان بهتر می شود.



- 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 داروها بدون دستور پزشک خودداری کنید و دوره درمان را کامل کنید.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

خودمراقبتی شکستگی ساق پا



بازنگری زمستان ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تایید پزشک متخصص

کد: ۲۲

چه موقع سریعاً به پزشک مراجعه کنید (علائم هشدار دهنده):

- ✓ تب طولانی
- ✓ ترشح بدبو قهوه ای، زرد یا سبز (ولی
- ✓ ترشح رقیق خونابه ای در روزهای اول
- ✓ بعد از جراحی طبیعی می باشد)
- ✓ قرمزی و التهاب در ناحیه عمل
- ✓ درد شدید که با مسکن های تجویز
- ✓ شده توسط پزشک درمان نشود
- ✓ تورم شدید ناحیه عمل
- ✓ کبودی پیشرونده در پوست
- ✓ گزگز شدن و بی حسی و سوزن سوزن
- ✓ شدن انگشتان پا مخصوصاً در مواردی
- ✓ که گچ گیری انجام شده است.
- ✓ تنگی نفس و خستگی

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر عبدالکریم طاهر دباغ (جراح ارتوپد)

منبع: برونر سودارث

تهیه کننده: خانم آرین (سرپرستار بخش ارتوپدی)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

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 کرد قلب و ریه شود. بعد از جراحی، داروهایی داده می شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود پزشکان به این داروها، داروهای رقیق کننده خون می گویند. استفاده از این داروها ممکن است تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند. (طبق دستور پزشک) داروها را سرخود کم یا زیاد قطع نکنید. دوره درمان را کامل کنید.

