



کد سند: PEBRO132/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

انگشت ماشه ای

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سؤالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰

من را اسکن کنید



واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

بعد انگشت ها را جمع کرده و دستتان را مشت کنید . حالا همین حرکت را چند بار تکرار کنید .

• بستن چند مرحله ای دست : مجدد انگشت ها را خم کنید ولی این بار انگشت ها را طوری خم کنید که در نهایت دستتان مشت شود . بعد دست را باز کنید و دوباره خم کنید . خم کردن برای بار سوم به صورتی باید انجام شود که بند اول انگشت خم نشود و سر انگشت ها به انتهای کف دست و نزدیک به میچ برسد .



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

Patient education in Gastrectomy. 2011.

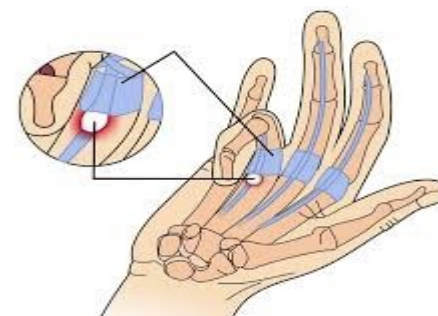
Available



• کشش یک انگشت به کمک شست : انگشتی که دچار مشکل شده است را به کمک انگشت شست خود تقویت کنید . اول انگشت اسباب دیده را با شست خود بگیرید . موقعیت انگشت ها در این حالت به شکل دایره در می آید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس انگشت را به حالت اول و معمولی برگردانید . این کار را ۱۰ بار تکرار کنید .

• فشار دادن توپ تنیس : با استفاده از یک توپ تنیس انجام میشود فقط کافیست توپ تنیس را کف انگشت ها فشار دهید و بعد رها کنید . همین کار را در روز ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید .

• باز کردن دست : این ورزش باعث تقویت عضلات دورکننده انگشت ها از یکدیگر میشود و علاوه بر تقویت این دسته از عضلات ، به بهبود مشکل انگشت ماشه ای هم کمک می کند . اول دست خود را کامل باز کنید و انگشت ها را هم کاملاً از هم فاصله دهید .



مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با انگشت ماشه ای (انگشت خم مانده) به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



انگشت ماشه ای :

انگشت ماشه ای عارضه ای است که در آن یکی از انگشتان دست در حالت خمیده گیر میکند. انگشت ماشه ای زمانی بروز میکند که التهاب ، فضای غلاف احاطه کننده اطراف تاندون انگشت آسیب دیده را باریک کند . این عارضه همچنین بین زنان و افراد مبتلا به دیابت شایع تر میباشد.

علائم انگشت ماشه ای :

- احساس درد در پایین انگشت یا شست دست
- دردناک بودن خم و راست کردن انگشتان
- قفل شدن انگشتان در هنگام خم شدن



التهاب و تورم انگشتان درگیر

- وجود برآمدگی در اطراف انتهای انگشت و در نزدیکی کف دست
- شنیده شدن صدا از انگشتان هنگام خم و راست کردن آنها

چه کسانی به انگشت ماشه ای مبتلا میشوند :

کشاورزان ، کارگران و نوازندگان اغلب به بیماری انگشت ماشه ای مبتلا میشوند . زیرا آنها انگشت وشست خود را خیلی یاد حرکت می دهد . حتی افراد سیگاری میتوانند با استفاده مکرر از فندک مبتلا به شست ماشه ای شوند .

عوامل خطر :

- چنگ زدن مکرر : شغل ها و سرگرمی هایی که شامل استفاده مکرر از دست و گرفتن طولانی مدت شی یا جسمی با دست هستند ، خطر ابتلا به انگشت ماشه ای را افزایش میدهد .
- بعضی بیماری ها : افرادی که به دیابت و آرتروز روماتیسمی مبتلا هستند ، بیشتر در معرض خطر ابتلا به انگشت ماشه ای قرار میگیرند .
- جنسیت در زنان شایع تر میباشد.
- جراحی سندروم تونل کارپال
- نقرس
- آرتريت روماتوئيد
- کم کاری تیروئید



درمان انگشت ماشه ای :

- گذاشتن یخ روی انگشت
- تهیه آتل برای انگشت ماشه ای
- مصرف دارو های غیر استروئیدی ضد التهاب
- تزریق کورتون
- کشیدن انگشت به کمک کش : یکی دیگر از ورزش هایی که به باز شدن انگشت ها کمک میکند این است که انگشت ها را در حالتی که تحت فشار هستند ، باز کنید .
- برای این کار اول انگشت ها را به سمت داخل جمع کنید طوری که هر کدام از انگشت ها صاف باشند و فقط از بند اول خم شوند . بعد یک کش دور آنها ببندازید . حالا دستتان را در حالی که باید فشار کش خنثی کند ، باز بسته کنید .

