



کد سند: PEBRO42/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

شکستگی انگشتان و کف پا



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:
(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

با مصرف چه غذاهایی استخوان شکسته

شده زودتر جوش میخورد ؟

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد شامل :
کلسیم : که در لبنیات (شیر و ماست و پنیر کم چرب) ،
بادام ، تخمه آفتابگردان ، برگ شلغم ، انجیر خشک و
لوبیای سفید ، بلغور جو و به فراوانی وجود دارد .
پروتئین : عدس و لوبیا ، جو دوسر ، تخم مرغ ، بادام ،
سبزیجات با برگ تیره ، گوشت مرغ ، شلغم ، کلم پیچ



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



فعالیت شما به چه شکل است ؟

طبق دستور پزشک معالج شروع به حرکت دادن پای خود کنید که ممکن است به مدت ۳ هفته یا حداکثر ۸ هفته پس از آسیب پای شما باشد.

به آرامی شروع به فعالیت کنید و اگر در پای خود احساس ناراحتی کردید فعالیت را متوقف و استراحت کنید.

تمریناتی که می توانید برای کمک به افزایش حرکات و قدرت در پای خود انجام دهید مانند:

نوشتن الفبای در هوا یا روی زمین با انگشتان پا
انگشتان پاها را را بالا و پایین و سپس آنها را از هم باز کنید . (هر وضعیت را برای چند ثانیه نگه دارید).
پارچه را روی زمین قرار دهید و با انگشتان پا سعی کنید به آرامی پارچه را به طرف خود بکشید در حالیکه پاشنه پا را روی زمین نگه داشته اید.

زمان انجام فیزیوتراپی و تعداد جلسات آن را از پزشک معالج خود بپرسید

در صورت بروز ورم شدید ، کبودی ، بی حسی و سردی اندام و یا احساس فشار گچ سریعاً به پزشک مراجعه کنید .



در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با شکستگی انگشتان و کف پا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



شکستگی بندهای انگشتان :

هر انگشت سه بند دارد (البته بجز انگشت شست که دو بند دارد) و شکستگی در هر کدام از این بندها باشد مهم و خطرناک است. این شکستگی ها باید بسیار به دقت جاندازی شوند تا بدون جابجایی جوش بخورند. افتادن یک جسم سنگین روی پا و یا ضربه مستقیم به یک جسم با پا مثل شوت کردن توپ میتواند باعث این شکستگی شود.

افراد در معرض خطر بیشتر شامل:

بزرگسالان سالمند مبتلا به پوکی استخوان، کاهش فعالیت بدنی یا مصرف داروهای گروه بنزودیازپین
بیماران دیابتی، به ویژه اگر دیابت بیش از ۲۵ سال داشته یا فعالیت بیشتری داشته باشند.



شکستگی استخوان کف پا :

استخوان های کف و پنجه ی پا در راه رفتن نقش مهمی را ایفا می کنند. شکستگی استخوان های کف پا و انگشتان پا گرچه دردناکند ولی به ندرت ناتوانی عمده ای برای فرد ایجاد می کنند. این شکستگی ها در اغلب اوقات بدون نیاز به عمل جراحی بهبود می یابند. جلوترین استخوان های پا انگشتان پا هستند. هر انگشت پا سه استخوان دارد به جز انگشت شست که از دو استخوان تشکیل شده است. بعد این استخوان ها، استخوان های کف پا قرار دارند

علائم شکستگی انگشتان و کف پا:

درد، تورم و خونمردگی از مهم ترین علائم شکستگی های انگشتان و کف پا هستند. و عدم توانایی در وزن گذاری است به دنبال شکستگی، بطوریکه راه رفتن بسیار دردناک می شود.



تشخیص شکستگی انگشتان پا و کف

پا:

تشخیص این شکستگی ها معمولاً به وسیله رادیوگرافی از پا می باشد.

درمان شکستگی استخوانهای پا :

از گذاشتن پا روی زمین اجتناب نمایید و پا را با کیسه ی پلاستیکی حاوی خرد شده های یخ سرد کنید. سرما موجب کاهش تورم شده و مانع از خونریزی بیشتر می گردد. سرد کردن را بیش از ۲۰ دقیقه ادامه ندهید. در شکستگی های کامل استخوان های کف پا، اگر شکستگی جابجا شده باشد، باید ابتدا توسط پزشک معالج جاندازی انجام گردد و سپس روی کل پا و ساق یک گچ کوتاه گرفته شود. پا معمولاً بین ۲ - ۱ ماه بسته به محل شکستگی در گچ می ماند.

