



کد سند: PEBRO44/C

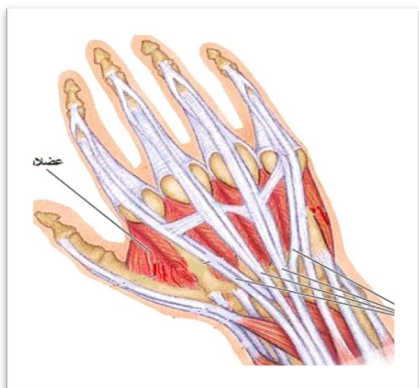
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

پارگی تاندون دست



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

تغذیه :

استفاده از نان و غلات و پروتئین ها مانند انواع گوشت خصوصا گوشت قرمز کم چربی و ویتامین ها (انواع میوه و سبزیجات تازه) و در صورت نداشتن مشکلات کلیوی مصرف زیاد مایعات و آب میوه تازه . کلسیم و ویتامین دی مهمترین عامل در ساخت استخوان است که میتوانید کلسیم را از لبنیات مثل شیر و ماست و ویتامین د را در بسیاری از خوراکی ها از جمله ماهی ها، زرده تخم مرغ، شیرهای فرآوری شده و نور خورشید در یافت نمود. ویتامین سی را نیز باید با مصرف میوه و مرکبات تازه تامین کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

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



میزان فعالیت:

از بلند کردن اجسام با دست آسیب دیده و رانندگی امتناع کنید.
میزان حرکت براساس نوع آسیب و تشخیص پزشک تعیین می شود.

زمان مراجعه فوری به پزشک :

در صورت مشاهده تب و لرز و جوش نخوردن، حساسیت و قرمزی و داشتن چرک و عفونت ناحیه عمل حتما قبل از زمان تعیین شده برای شما ، به پزشک خود مراجعه کنید.



در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در پارگی تاندون دست به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



تاندون یک طناب قوی در هر دو طرف عضله است که به استخوان وصل می شود. تاندون ها همراه با ماهیچه ها، به شما امکان می دهد که مفاصل خود را حرکت دهید. شایعترین آسیب تاندون های دست پارگی آنها است و شایعترین علت پاره شدن این تاندون ها اصابت اجسام تیز و برنده مثل چاقو، شیشه یا لبه تیز فلزات است.

علائم پارگی تاندون دست

- ناتوانی در حرکت دادن مفصل انگشت
- باز ماندن انگشتی که تاندون آن پاره شده است
- درد در هنگام خم کردن انگشت
- زخم در سطح کفی انگشت
- تورم خفیف روی مفصل انتهایی انگشت در سطح کفی
- درد در حین لمس قسمت کفی انگشت



درمان :

۱- درمان جراحی

۲- درمان محافظتی مانند آتل

انتخاب روش درمان به تشخیص پزشک و میزان آسیب دیدگی دارد .

درمان پارگی تاندون های انگشتان در اکثر قریب به اتفاق موارد **عمل جراحی** است. در حین جراحی پزشک دوسر تاندون را در کنار هم قرار داده و بخیه میزند. بعد از اتمام جراحی، دست در آتل گچی قرار داده میشود تا حمایت شود. دستورات پزشک ارتوپد در مورد طرز تعویض پانسمان یا طرز نگهداری آتل یا حرکت دادن یا ندادن انگشت دست بعد از جراحی نهایت اهمیت را برای رسیدن به نتیجه مطلوب دارد.

مراقبتهای پس از عمل جراحی:

- ♦ بالا نگذاشتن عضو بالاتر از سطح قلب برای جلوگیری از ورم کردن
- ♦ هرگونه بوی بد یا ترشح باید اطلاع داده شود.
- ♦ بخیه طبق نظر پزشک در زمان تعیین شده کشیده می شود.
- ♦ مصرف به موقع داروهای تجویزی
- ♦ داروهای مسکن مانند بروفن و دیکلوفناک حتما با معده پر و آب زیاد مصرف شود .
- ♦ حرکت اندام آسیب دیده با نظر پزشک معالج وزیر ومحدوده حرکت را پزشک تعیین می کند.



پس از عمل جراحی دست، هنگام انجام فعالیت های روزمره، باید مراقب باشید.

در مواردی مانند پارگی تاندون های عمقی کف دست، پزشک معالج برای جلوگیری از چسبندگی تاندونی، فیزیو تراپی انگشتان دست را با استفاده از کش قیطانی شروع و آموزش های لازم را می دهد و بیمار باید دقیقا عمل نماید.

در صورت داشتن آتل گچی:

آتل نباید زیاد سفت یا شل باشد.

آتل را تمیز نگهدارید.

از خیس شدن آن جلوگیری کنید.

در صورتیکه ترمیم عصب یا تاندون داشتید ،تعویض پانسمان با نظر پزشک و توسط افراد مجرب انجام می شود.

در صورت داشتن بوی بد ویا ترشح به پزشک خود مراجعه کنید.

