



کد سند: PEBRO45/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

شکستگی استخوان پاشنه 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

عوارض شکستگی پاشنه

درد پاشنه : که معمولاً به علت آسیب مفصل پاشنه و التهاب تاندون های اطراف پاشنه یا بدجوش خوردن پاشنه ممکن است بوجود آید .

برای جلوگیری از خشکی مفاصل زیر میچ پابه دلیل محدودیت حرکت ، با انجام حرکات ورزشی فعال می تواند خشکی مفصل را به حداقل برسانید .

مشکلات زخم : یکی از عوارض مهم بدنبال درمان جراحی استخوان پاشنه است که در ۱۴ درصد موارد رخ می دهد. این عارضه بخصوص در افراد سیگاری ، افراد مبتلا به دیابت و یا چاق و در شکستگی های باز بیشتر دیده می شود.

زمان مراجعه به پزشک:

در صورت داشتن هرگونه تب ،قرمزی وترشحات چرکی از موضع عمل قبل از زمان تعیین شده به پزشک خود مراجعه نمایید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

<http://www.update.com>



مراقبتهای بعد از عمل:

برای پیشگیری از ورم پا باید تا چند روز در حالت درازکش قرار گرفته و میچ پای خود را بالاتر از سطح قلب نگه دارد.

سرد کردن محل عمل و استفاده از داروهای ضد التهاب طبق دستور پزشک هم می تواند به کاهش تورم و درد ناشی از عمل کمک کند . برای سرد کردن می توان خردۀ های یخ را در درون یک کیسه پلاستیکی گذاشت، آن را در یک حوله نازک قرار داده و حوله را بر روی محل عمل قرار داد .

پوست اطراف پاشنه پا بسیار حساس بوده و ممکن است در حین جراحی آسیب ببیند. حین تعویض پانسمان باید محل زخم جراحی به دقت بررسی شود و مشکلاتی مانند سیاه شدن لبه های زخم، رنگ غیر طبیعی بافت و ترشحات زیاد و غیر طبیعی زخم به پزشک گزارش شود.

در صورتی که برای جراحی از پیچ و پلاک استفاده شده باشد، بیمار باید چند روز بعد از عمل جراحی با اجازه پزشک جراح حرکات میچ پای خود را شروع کند تا محدودیت حرکتی در مفصل میچ بیمار بوجود نیاید.

توانبخشی :

صرف نظر از روش درمان ، توصیه می شود که تحت فیزیوتراپی، تمرینات ساده را به طور مرتب برای بازگرداندن عملکرد طبیعی انجام دهید.



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



استخوان پاشنه، بزرگترین استخوان میچ پا می باشد. شکستگی آن شایعترین شکستگی در میان استخوان های میچ پا بوده و حدود دو درصد از تمام موارد شکستگی ها را شامل می شود.

شکستگی استخوان پاشنه پا

شکستگی استخوان پاشنه پا، غالباً در اثر سقوط از ارتفاع به وجود می آید مثلاً در کارگران در اثر سقوط از بلندی و در چتربازان در اثر پرش ایجاد می شود که در این حالت ممکن است با شکستگی ستون فقرات نیز همراه باشد.



علائم شکستگی استخوان پاشنه پا:

بعد از سقوط از بلندی یا ضربه به پاشنه پا، بیمار از درد شدید پاشنه شکایت دارد، غالباً قادر به راه رفتن نیست و یا حتی نمی تواند روی پا بایستد. در معاینه، تورم و خون مردگی پاشنه و کف پا وجود دارد. لمس پاشنه، حساس و دردناک می باشد. حرکات میچ پا طبیعی است ولی محدودیت واضح در حرکات چرخش به داخل و خارج میچ پا وجود دارد.

تشخیص

برای تشخیص شکستگی پاشنه، رادیوگرافی از میچ پا لازم است.



عوامل ایجاد شکستگی پاشنه پا :

□ نیروی مستقیم می تواند منجر به شکستگی هرقسمتی از استخوان پاشنه شود .
□ چون استخوان پاشنه به طور کلی از جنس استخوان اسفنجی است حتی نیروهای فشاری خفیف مثل سقوط از ارتفاع کم هم ممکن است باعث شکستگی شود.
□ کشش ناگهانی تاندون آشیل (در پشت ساق پا) به علت انقباض ناگهانی عضلات پشت ساق به خصوص در افراد مبتلا به دیابت باعث کنده شدن برجستگی استخوان پاشنه شده و شکستگی خارج مفصلی ایجاد می کند.

درمان شکستگی استخوان پاشنه پا:

براساس نوع و شدت شکستگی پاشنه پا متفاوت خواهد بود.
در مواردی که این نوع شکستگی با جابجایی همراه نباشد، درمان محافظتی شامل بانداز الاستیک، استراحت در بسترو بالا نگه داشتن اندام برای کاهش تورم به مدت ۳-۶ هفته صورت می گیرد و بعد از ۱ هفته ورزش و حرکت مفاصل میچ پا و مفصل زیر میچ پا شروع می شود. و اگر تکه های شکسته جابجا شده باشند، جابجایی می تواند هم به روش بسته و هم به صورت باز یعنی با عمل جراحی و ثابت کردن قطعات بایپیچ و پلاک باشد.

