

آموزش جامع بیمار: پارگی تاندون (Tendon Rupture)

پارگی تاندون چیست؟

تاندون‌ها بافت‌های محکمی هستند که عضله را به استخوان وصل می‌کنند. پارگی تاندون یعنی قطع کامل یا نسبی این بافت که باعث اختلال در حرکت مفصل می‌شود.

- علت‌های پارگی تاندون
- ضربه مستقیم یا تصادف
- کشش ناگهانی و شدید
- ورزش‌های سنگین (فوتبال، بسکتبال، وزنه‌برداری)
- استفاده طولانی‌مدت و فرسایش تاندون
- تخریب کورتون در برخی موارد
- بیماری‌های زمینه‌ای (دیابت، آرتریت روماتوئید)

- علائم پارگی تاندون
- درد ناگهانی و شدید
- صدای "تق" هنگام آسیب
- ناتوانی در حرکت عضو
- ضعف شدید عضله
- تورم و کبودی
- تغییر شکل اندام
- کاهش قدرت یا از دست دادن عملکرد

- تشخیص
- معاینه فیزیکی
- تست‌های حرکتی اختصاصی
- سونوگرافی عضله و تاندون
- MRI (روش دقیق‌تر)
- در برخی موارد X-ray برای رد شکستگی

- درمان پارگی تاندون
- درمان غیر جراحی
- استراحت کامل
- آتل یا گچ

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

داروهای ضد درد و ضد التهاب

فیزیوتراپی

درمان جراحی

ترمیم تاندون پاره شده

بخیه یا اتصال مجدد

گاهی پیوند تاندون

خودمراقبتی بیمار

استراحت کامل عضو آسیب دیده

استفاده صحیح از آتل یا گچ

بالا نگه داشتن اندام

مصرف داروها طبق دستور پزشک

عدم فشار به تاندون آسیب دیده

فعالیت

مجاز

✓ حرکات غیر درگیر ✓ تمرینات فیزیوتراپی بعد از فاز حاد ✓ فعالیت های سبک روزانه

ممنوع

X فعالیت سنگین X بلند کردن اجسام X ورزش های شدید X استفاده از عضو آسیب دیده بدون اجازه پزشک

تغذیه

رژیم پروتئین (کمک به ترمیم بافت)

ویتامین C (ترمیم بافت همبند)

ویتامین D و کلسیم

مصرف آب کافی

پرهیز از غذاهای التهاب زا (فست فود، چربی بالا)

نشانه های خطر (اورژانسی)

درد شدید و غیر قابل کنترل

ناتوانی کامل در حرکت

تورم شدید و سریع

بی حسی یا گزگز

تغییر رنگ اندام (کبود یا

سفید شدن) تب (در صورت جراحی)

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

مراقبت از گچ یا آتل
خشک نگه داشتن
عدم وارد کردن جسم داخل گچ
بررسی پوست اطراف گچ
بالا نگه داشتن اندام
عدم باز کردن آتل بدون اجازه پزشک

استحمام
جلوگیری از خیس شدن گچ یا بخیه
استفاده از پوشش ضد آب
پس از اجازه پزشک: دوش کوتاه
عدم استفاده از وان یا استخر
خشک نگه داشتن کامل محل

تعویض پانسمان (در صورت جراحی)
شستشوی دست قبل و بعد
استفاده از گاز استریل
تمیز و خشک نگه داشتن محل
تعویض در صورت آلودگی یا رطوبت
بررسی علائم عفونت (قرمزی، ترشح، درد)

عوارض پارگی تاندون
ضعف دائمی عضله
کاهش دامنه حرکتی
پارگی مجدد
خشکی مفصل
آتروفی عضله
درد مزمن

توانبخشی

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

فیزیوتراپی تدریجی
تمرینات کششی و تقویتی
بازگشت مرحله‌ای به فعالیت
آموزش حرکت صحیح مفصل

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

✓ مراقبت از گچ یا بخیه ✓ علائم خطر ✓ مصرف داروها ✓ محدودیت فعالیت ✓ تمرینات فیزیوتراپی ✓ زمان مراجعه بعدی ✓ پیشگیری از آسیب مجدد

منابع علمی مورد استفاده

1. Campbell's Operative Orthopaedics
2. Rockwood and Green's Fractures and Dislocations
3. Turek's Orthopaedics
4. AAOS (American Academy of Orthopaedic Surgeons) Tendon Injury Guidelines
5. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing
6. Harrison's Principles of Internal Medicine
7. NICE Musculoskeletal Injury Guidelines
8. WHO Musculoskeletal Trauma Care
9. UpToDate Patient Education – Tendon Rupture
10. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)