



کد سند: PEBRO242-01

تاریخ تدوین: 1405/01/10

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1405/01/15

تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار

هالگوس والگوس



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

(داخلی 05138722140 (2027



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

• بعد از عمل می توانید از حرکات نرمشی مثل خم و راست کردن انگشت استفاده کنید.

• با عصا راه بروید.

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>



مراقبت های پس از عمل جراحی:

• بعد از عمل ممکن است در ناحیه عمل، دردهای ضربان دار احساس کنید که برای تسکین آن از مسکن استفاده می شود.

• ممکن است پس از عمل برای پیشگیری از عفونت، پزشک آنتی بیوتیک تجویز نماید که بایستی به صورت مرتب و به موقع مصرف شوند.

• حدود یک هفته از پانسمان و بانداز استفاده می شود.

• تا 8 هفته پس از جراحی نیز ممکن است نیاز باشد پا در گچ قرار گیرد.

• در صورتی که بخیه ها جذب شونده نباشد حدود 10 الی 14 روز پس از جراحی باید کشیده شود.

• پوشیدن کفش های جلو پهن با پاشنه استاندارد در صورت بروز هر گونه علائم تب، لرز، گرمی

ناحیه زخم و درد مداوم به پزشک اطلاع دهید.

• تورم و درد ناحیه عمل با بالاتر قرار دادن از سطح قلب کاهش پیدا می کند.

• به وضعیت حس و حرکت و گرم بودن انگشت پای خود توجه کنید. در صورت احساس گزگز و

بیحرکتی یا سردی بیش از حد انگشت حتما به



پرستار یا پزشک اطلاع دهید

مددجوی عزیز

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



هالوکس والگوس

انحراف شست پدیده شایعی در شایعی در انگشتان پا است و در 90 درصد موارد در زنان اتفاق می افتد. کجی شست پا را هالوکس والگوس می نامند. هالوکس به معنای شست بوده و والگوس به معنای انحراف به سمت خارج است.

علت:

- ارثی بودن
- پوشیدن کفش نامناسب مثل کفش هایی با پنجه تنگ و باریک و کفش های پاشنه بلند

عوامل خطرزا:

- صافی کف پا
- چرخش پا به سمت داخل
- آسیب های قبلی به پا یا شست پا
- فعالیت هایی که فشار و آسیب غیر معمول به شست پا



علائم و نشانه های بیماری:

- علائم معمولاً در مرکز برجستگی (یعنی بونیون) متمرکز می شود. مرکز برجستگی دردناک شده و در موارد شدت یافتن مسائلی از لحاظ زیبایی ایجاد می کند.
- تحریک شدن و قرمزی پوست اطراف برجستگی
- درد هنگام راه رفتن
- در مراحل پیشرفته تر انحراف کامل شست به سمت سایر انگشتان پا
- تاول در اثر ساییدن پوست به کفش تنگ

درمان غیر جراحی:

- فیزیوتراپی
- استفاده از کفش هایی که جلوی پنجه آنها پهن باشد.
- پد های لای انگشتی که می تواند فشار و سایش ناشی از کفش را کاهش دهد.
- وسایلی به عنوان جدا کننده انگشتان نیز وجود دارند که به شکل اسپیلنت برای انگشت استفاده می شود.
- استفاده از کفی طبی نیز به حمایت قوس پا و بهبود راستای انگشت شست کمک می کند.
- حرارت مرطوب و ماساژ بافت نرم

