

عوارض شکستگی مچ پا

افراد سیگاری و کسانی که دیابت دارند و افراد مسن تر در معرض احتمال بیشتر عوارض بعد از شکستگی مچ پا هستند. در درمان غیر جراحی یکی از عوارض خطر جابجا شدن شکستگی است.

به این معنی که حتی اگر شکستگی مچ پا در ابتدا بدون جابجایی باشد ممکن است بعد از یکی دو هفته قطعات شکسته جابجا شوند. پس بسیار اهمیت دارد که بیماری که تحت درمان غیر جراحی است مکررا به صورت هفتگی تا وقتی که پزشک معالج مشخص می کند به وی مراجعه کند.

عوارضی مثل عفونت، خونریزی، درد، لخته شدن خون در رگهای ساق و آسیب عروق و اعصاب ناحیه مچ پا می توانند از عوارض دیگر شکستگی مچ پا به خصوص درمان جراحی این شکستگیها باشند.

جوش نخوردن شکستگی یا بد جوش خوردن شکستگی و آرتروز بعدی هم ممکن است از دیگر عوارض این شکستگیها باشد..

اگر پیچ یا پلاکهایی که برای درمان جراحی شکستگی مچ پا از آنها استفاده شده است بیمار را اذیت کنند مثلا درد بگیرند ممکن است نیاز باشند تا بعد از گذشت چند ماه خارج شوند.

هشدار:

در صورت درد شدید، تب و لرز، ترشح یا قرمزی زیاد از زخم حتما به پزشک مراجعه کنید.

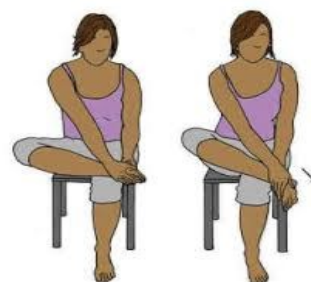
ورزش و حرکتهای اصلاحی قابل استفاده در شکستگی

مچ پا:

بنشینید و یکی از پاها را جلوی خود قرار دهید. حوله ای را دور پای خود قرار دهید. به آرامی حوله را بکشید تا کشیدگی ماهیچه ساق پارا احساس کنید. تقریبا به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید.



بر روی یک صندلی بنشینید. مچ پای خود را روی زانوی دیگر خود قرار دهید. دست خود را در بالای پای خود قرار دهید و مچ پای خود را بکشید. کشیدگی ساق پای خود را احساس کنید. تقریبا به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید.



منبع: برونر ارتوپدی ۲۰۱۸

بسمه تعالی

شکستگی مچ پا و مراقبتهای بعد از آن



کارگروه آموزش سلامت

گروه هدف: بیماران

بهار ۱۴۰۴

علائم شکستگی مچ پا:

درد شدید فوری بعد از پیچ خوردن یا زمین خوردن یا در زمان آسیب دیدگی صدای ترکیدگی احساس می شود.

- ورم در مچ پا
- التهاب یا درد در ناحیه مچ پا
- ناتوانی و به سختی تحمل کردن وزن مچ پا در حین ایستادن و راه رفتن
- کبودی
- دردی که با فعالیت افزایش پیدا می کند و با استراحت بهبود پیدا می کند.
- ناتوانی در پوشیدن کفش به دلیل ورم و درد

در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید تا بهترین درمان برایتان تجویز شود حرکت اصلاحی و فیزیوتراپی شکستگی مچ پا حتی بعد از درمان با عمل جراحی به منظور بهبود عملکرد بسیار حائز اهمیت است.



بعد از درمان شکستگی مچ پا معمولاً قطعات شکسته شده نیاز به شش هفته و لیگامانها نیاز به مدت زمانی بیش از این برای جوش خوردن دارند. بیماران مبتلا به شکستگی مچ پا معمولاً بعد از گذشت سه تا چهار ماه می توانند به فعالیتهای قبلی خود برگردند. برگشت به فعالیتهای ورزشی ممکن است نیاز به درمانی بیشتر داشته باشد.

روشهای درمان شکستگی مچ پا عبارتند از:

بازپروری بعد از درمان:

در روند درمان شکستگی مچ پا بازپروری اهمیت بسیار زیادی دارد. حتی بهترین اعمال جراحی اگر بدون یک برنامه بازپروری مناسب باشد حرکات مچ پا ممکن است به شدت محدود شود. به محض اینکه پزشک معالج اجازه حرکت مچ پا را داد بیمار باید نرمشهای خاصی را برای بدست آوردن دامنه حرکتی مفصل مچ پا و بدست آوردن قدرت عضلانی کافی در ناحیه ساق انجام دهد. این نرمشها باید زیر نظر پزشک ارتوپد یا فیزیوتراپ انجام شوند.

بسیار مهم است تا موقعی که پزشک اجازه نداده بیمار از وزن گذاشتن روی پایش جلوگیری کند. گذاشتن پا روی زمین و اعمال وزن روی اندام تحتانی به صورت پیش رس می تواند باعث جدا شدن قطعات شکسته شده در شکستگی مچ پا شوند. معمولاً بیمار مبتلا به شکستگی مچ پا زمانی می تواند روی مچ پای شکسته وزن بگذارد که پزشک معالج علائم جوش خوردگی را در ناحیه شکسته شده مشاهده کند.

حفاظت از مچ پا

در روزهای ابتدایی درمان شکستگی مچ پا پزشک معالج معمولاً از یک آتل برای محافظت ناحیه مچ پا استفاده می کند تا بتدریج تورم مچ پا کم شود. بعد از جوش خوردن شکستگی مچ پا ممکن است لازم باشد بیمار تا چند ماه از مچ بند برای حمایت بیشتر از مچ پا استفاده کند.

