

## شکستگی های مچ دست

شکستگی های مچ دست معمولا در اثر افتادن روی دست در حالی که به عقب خم شده است ایجاد میشود.

### علائم شکستگی مچ دست:

\* تغییر شکل مچ دست و انحراف آن به سمت خارج  
\* درد و تورم

\* ضعف و محدودیت حرکت انگشتان

\* بی حسی و کرختی دست

### درمان

درمان این شکستگی ها معمولا جا انداختن و گچ گیری کوتاه بازو است. مچ دست به مدت چهار تا شش هفته در گچ بی حرکت باقی می ماند.



## مراقبت ها

\* برای کنترل تورم بعد از جا انداختن شکستگی، مچ و ساعد را بالاتر از سطح بدن نگه دارید.

\* حرکات فعال انگشتان و شانه باید سریع آغاز گردد.

برای جلوگیری از سفتی عضلات و کاهش تورم اندام توصیه می شود ورزش های زیر را انجام دهید:

۱- دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

۲- انگشتان دست را باز و بسته کنید، موقع بیداری این حرکات را حداقل ۱۰ بار در ساعت انجام دهید.

۳- ورزش های شانه و آرنج را فعالانه انجام دهید.

\* شکستگی به عمل جراحی نیاز داشته باشد یا خیر، فرد دچار شکستگی تا هنگام بهبودی به بستن آتل نیاز خواهد داشت.

\* ممکن است دوره بهبودی به مدت ۶ ماه طول بکشد.



\* پس از گذشت این مدت فیزیوتراپی بعد از جراحی مچ دست الزامی می باشد. بعد از این که بیمار توانست مچ خود را به خوبی حرکت داده و قدرت عضلات ساعد را افزایش دهد می تواند فعالیت های روزانه را به راحتی انجام دهد.

\* پس بیماری که به دلیل شکستگی مچ دست تحت عمل جراحی قرار گرفته است حدودا بعد از سه ماه می تواند با دست خود به راحتی کار کند.

\* انجام حرکات سنگین ورزشی و بدست آوردن مهارت های ورزشی که فرد به آن علاقه دارد، نیازمند گذشت ۵ تا ۶ ماه از زمان شکستگی و تقویت کامل عضلات اندام فوقانی است.





بیمارستان شهید محمد منتظری

## شکستگی مچ دست

شکستگی مچ دست



تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۱۸

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۰۱

کد: MH.BR.PE.GEN.۳۲۷

واحد آموزش به بیمار

### توجه توجه:

\*در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان ، خروج ترشحات چرکی از محل جراحی سریعا به پزشک اطلاع دهید.

\*جهت بهبودی استخوان های شکسته دخانیات را کنار بگذارید و مصرف الکل را قطع کنید.

\*هنگام ترخیص برگه خلاصه پرونده، برگ شرح عمل، نوبت بعدی مراجعه به درمانگاه و در صورت لزوم نسخه دارویی به شما داده می شود آنها را در زمان مراجعه به پزشک همراه داشته باشید.

در طول این دوره موارد ذیل را نباید انجام داد مگر این که انجام آن ها توسط پزشک تایید شده باشد:

- \* بلند کردن، حمل کردن، هل دادن ،کشیدن یا پرتاب کردن اجسام سنگین با دست آسیب دیده
- \* شرکت کردن در ورزش های تهاجمی
- \* بالا رفتن از نردبان یا درخت

\* فعالیت هایی که در حین انجام آن ها خطر زمین خوردن روی دست وجود دارد. به عنوان مثل اسکیت و پرش

**نکته :**

درد مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن خوراکی طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.