



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

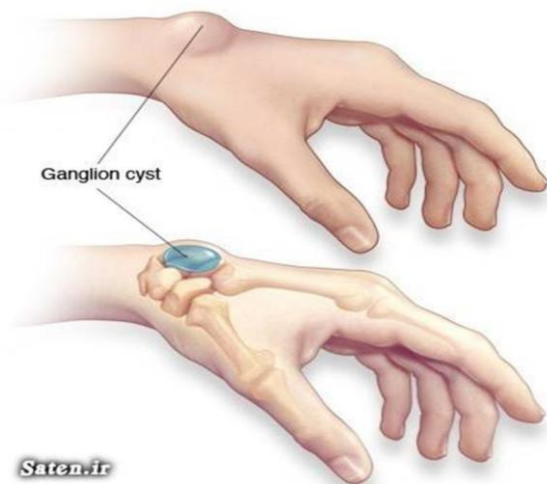
<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578-07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=36

عنوان	شکستگی مچ دست
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	جراح و متخصص ارتوپدی

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

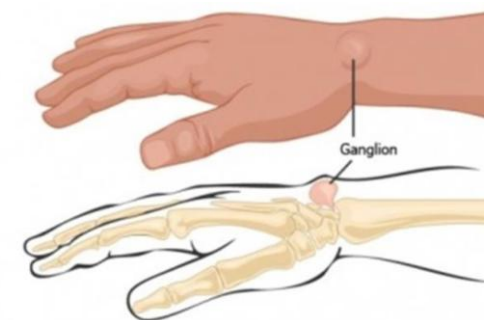


جهت بهبودی استخوان های شکسته  
دخانیات را کنار بگذارید و مصرف  
الکل را قطع کنید.

بالا نرفتن از نردبان یا درخت

اجتناب از فعالیت هایی که در حین انجام آن ها امکان  
خطر زمین خوردن روی دست وجود دارد . ( به عنوان  
مثال اسکیت و پرش)

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



درد مدت کوتاهی پس از عمل جراحی به سرعت کاهش  
می یابد . بعد از 2 الی 3 روز اغلب فقط گاهی برای رفع  
سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن خوراکی  
طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.

### مراقبت ها:

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

\* حرکات فعال انگشتان و شانه با اید بلافاصله آغاز گردد .  
برای جلوگیری از سفت شدن عضلات و کاهش تورم اندام توصیه می شود ورزش های زیر را انجام دهید:

دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

انگشتان دست را باز و بسته کنید، موقع بیداری این حرکات را حداقل 10 بار در ساعت انجام دهید.

ورزش های شانه و آرنج را فعالانه انجام دهید . خواه شکستگی به عمل جراحی نی از داشته باشد یا نه فرد دچار شکستگی تا هنگام بهبودی به گچ گرفتن یا بستن آتل نیاز خواهد داشت . ممکن است دوره بهبودی به مدت 6 ماه طول بکشد. در طول این دوره موارد ذیل را نباید انجام داد مگر این که انجام آن ها توسط پزشک تایید شده باشد:

اجتناب از بلند کردن؛ حمل کردن؛ هل دادن؛ کشیدن یا پرتاب کردن اجسام سنگین با دست آسیب دیده شرکت نکردن در ورزش های تهاجمی

پس بیماری که به علت شکستگی مچ دست تحت عمل جراحی قرار گرفته است حدودا بعد از سه ماه می تواند با دست خود به راحتی کار کند . البته انجام حرکات سنگین ورزشی نیازمند گذشت حدود 5 تا 6 ماه از زمان شکستگی و تقویت کامل عضلات اندام فوقانی و به دست آوردن مهارت های ورزشی است که فرد به آن علاقه دارد.

در مورد بیماری که در مچ دست پلاک دارد حرکات ضربه ای شدید مانند ورزش های رزمی توصیه نمی شود مگر اینکه پلاک را خارج کند.



**مچ دست :** شکستگی های مچ دست معمولا در اثر افتادن بر روی دست در حالی که به عقب خم شده است ایجاد می شود.  
علائم:

تغییر شکل در مچ دست و انحراف آن به خارج درد و تورم

ضعف و محدودیت حرکت انگشتان  
بی حسی و کپختی

### درمان :

درمان این شکستگی های شدید؛ برای حفظ وضعیت صحیح قطعات با استفاده از ثابت کننده های داخلی (پیچ و پلاک ) یا ثابت کننده خارجی جراحی ضروری است . سپس مچ دست به مدت چهار تا دوازده هفته بی حرکت باقی می ماند. پس از گذشت این مدت فیزیوتراپی بعد از جراحی مچ دست الزامی می باشد . بعد از این که 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.