

مدت زمان بهبودی

معمولاً شکستگی‌های میچ دست در ۴ تا ۸ هفته بسته به شدت آسیب جوش می‌خورند.
در بعضی موارد نیاز به فیزیوتراپی یا تمرینات توان بخشی برای بازگشت کامل حرکت و قدرت دست وجود دارد.
پیگیری منظم با پزشک برای بررسی عکس برداری و روند جوش خوردن استخوان ضروری است.



منبع:

راهنماهای آموزشی بیمار از CDC
UpToDate
و انجمن ارتوپدی آمریکا (AAOS)

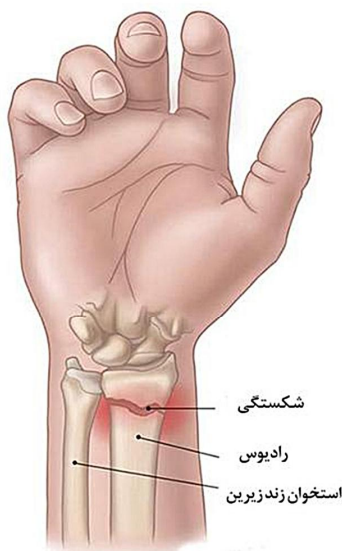
❌ کارهایی که باید اجتناب کنید ❌

- ❌ خیس کردن یا بریدن گچ با وسایل تیز (برای خارش یا سبک تر شدن)
- ❌ بلند کردن اجسام سنگین یا فشار دادن دست گچ گرفته
- ❌ ورزش یا فعالیت شدید قبل از تأیید پزشک
- ❌ گذاشتن اجسام سنگین یا تکیه دادن بدن روی دست آسیب دیده
- ❌ ماساژ یا گرم کردن محل شکستگی (باعث تشدید ورم می‌شود)
- ❌ مصرف خودسرانه دارو یا قطع زودهنگام داروهای تجویزی

🚨 علائم هشدار 🚨

اگر هر کدام از علائم زیر را دیدید، فوراً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- 🚩 درد شدید و غیر قابل تحمل حتی با دارو
- 🚩 بی‌حسی یا گزگز انگشتان
- 🚩 تغییر رنگ انگشتان (سفید، کبود یا سیاه شدن)
- 🚩 ناتوانی در حرکت دادن انگشتان
- 🚩 ورم شدید یا بدتر شدن ورم بعد از چند روز
- 🚩 شل شدن، ترک خوردن یا بوی بد گچ
- 🚩 تب، ترشح چرکی یا علائم عفونت از محل زخم یا گچ



شکستگی میچ دست

عنوان	شکستگی میچ دست
کد پمفلت	NO-BK-195
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	۱ تیرماه ۱۴۰۴

برای دریافت کتابچه آموزشی کد بالا را اسکن کنید

شکستگی مچ دست چیست؟

مچ دست از چند استخوان کوچک تشکیل شده که با هم باعث حرکت نرم دست می‌شوند. وقتی این استخوان‌ها در اثر زمین خوردن، ضربه یا تصادف آسیب ببینند، دچار شکستگی می‌شوند. شایع‌ترین علت شکستگی مچ دست، زمین خوردن روی دست باز است.

انواع شکستگی مچ دست

♦ شکستگی ساده یا ترک خوردگی

استخوان فقط ترک خورده یا شکستگی جزئی دارد و جابجایی استخوان اتفاق نیفتاده. معمولاً با گچ یا آتل درمان می‌شود.

♦ شکستگی همراه با جابجایی

استخوان از محل طبیعی خود حرکت کرده است. این نوع ممکن است نیاز به جاندازی در اورژانس یا حتی عمل جراحی داشته باشد.

♦ شکستگی باز

وقتی استخوان از پوست بیرون زده یا زخم باز همراه شکستگی وجود دارد. این حالت اورژانسی است چون خطر عفونت بالاست.

♦ شکستگی همراه با آسیب عصب یا رگ

در این حالت بیمار دچار بی‌حسی، گزگز یا کاهش خون‌رسانی به انگشتان می‌شود. این نوع شکستگی بسیار جدی است.

اقدامات اولیه تا رسیدن به اورژانس

✓ بی‌حرکت نگه داشتن دست

اجازه ندهید بیمار مچ یا دستش را حرکت دهد. اگر امکان دارید، با یک آتل (چوب، مجله لوله شده یا تخته) دست را ثابت کنید. دست را با روسری یا پارچه تمیز به گردن آویزان کنید تا فشار کمتری وارد شود.

✓ کاهش درد و ورم

یک کیسه یخ (پیچیده در حوله) روی ناحیه بگذارید. دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید (روی بالش یا با آویزان کردن به گردن).

✓ کنترل خونریزی (اگر وجود دارد)

اگر پوست پاره شده، روی زخم را با گاز یا پارچه تمیز ببندید. در صورت خونریزی، با فشار ملایم جلوی آن را بگیرید.

✗ کارهایی که نباید انجام دهید:

۱- تلاش برای جاندازی یا حرکت دادن استخوان

۲- فشار مستقیم روی استخوانی که بیرون زده

۳- بستن خیلی سفت باند یا پارچه که خون‌رسانی انگشتان قطع شود

مراقبت در خانه بعد از درمان

♦ نگهداری از گچ یا آتل

گچ باید خشک و تمیز بماند. اگر خیس شد، سریعاً به پزشک اطلاع دهید. هیچ وسیله‌ای داخل گچ نبرید (حتی برای خاراندن).

♦ کاهش ورم و درد

دست را در ۲-۳ روز اول بالاتر از قلب نگه دارید. هر چند ساعت یک بار ۱۵ دقیقه کمپرس سرد انجام دهید.

داروهای مسکن را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

♦ فعالیت انگشتان

انگشتان آزاد را مرتب حرکت دهید تا خشک نشوند و ورم کمتر شود. اگر پزشک اجازه داد، حرکات ملایم شانه و آرنج را هم انجام دهید.

♦ رژیم غذایی

تغذیه مناسب (غذاهای غنی از کلسیم و پروتئین مثل شیر، ماست، تخم‌مرغ، گوشت و سبزیجات تازه) به ترمیم استخوان کمک می‌کند. نوشیدن آب کافی فراموش نشود.

♦ استراحت و رعایت توصیه‌ها

از فعالیت‌های سنگین، رانندگی و کارهای پرخطر پرهیز کنید تا پزشک اجازه بدهد.