

درمان شکستگی استخوان مچ دست

در درمان شکستگی استخوان مچ دست عواملی مانند محل شکستگی، شدت جابجایی قطعات شکسته شده، ضایعات همراه، سن و شغل بیمار مهم است.

همانطور که گفته شد شکستگی استخوان مچ دست در غالب موارد بدون جابجایی است. در این حالت، درمان بصورت بی حرکت کردن مچ و شست بیمار با گچ خاصی به نام اسپایکای شست است.

این گچ، مفصل مچ دست و شست دست را بی حرکت می کند. پایین گچ تا کف دست ادامه می یابد تا حدی که بیمار بتواند به راحتی هر سه بند انگشتان خود (بجز شست) را کاملا حرکت داده و دست خود را مشت کند.



انگشت شست بجز بند آخر آن، در گچ بی حرکت می شود. این گچ در قسمت بالا ممکن است تا ناحیه آرنج یا تا بالای بازو ادامه یابد. دست به مدت ۳-۲ ماه در گچ می ماند.

در بسیاری اوقات، بعد از رادیوگرافی هم ممکن است تشخیص شکستگی داده نشود و به نظر برسد استخوان سالم است.

علت این وضعیت، شکل خاص این استخوان است که تشخیص شکستگی را مشکل می کند. همچنین در بسیاری اوقات شکستگی کاملا بدون جابجایی است و در عکس رادیوگرافی ساده دیده نمی شود. بنابراین هر بیماری که بدنبال ضربه دچار درد در مچ دست است و حرکات مچ دستش دردناک است باید رادیوگرافی مچ دست از زوایای مختلف تهیه شود.



در مواردی که پزشک مشکوک به وجود این شکستگی بوده ولی در رادیوگرافی نکته غیر طبیعی دیده نمی شود، دست بیمار از کف دست تا آرنج گچ گرفته می شود و پس از دو هفته گچ خارج شده و مجدداً از ناحیه مچ دست عکس برداری می شود.

مچ دست انسان از ۸ استخوان کوچک تشکیل شده است که یکی از آنها استخوان اسکافوئید یا ناوی است. از بین استخوان های مچ دست، استخوان اسکافوئید یا ناوی، شایع ترین استخوانی است که دچار شکستگی می شود. محل این استخوان، در محل اتصال مچ دست به ساعد و در قاعده شست دست است.



این شکستگی در جوانان شایع است و در بچه ها و افراد مسن کمتر دیده می شود. مکانیسم ایجاد این شکستگی افتادن بر روی کف دست، حین زمین خوردن است. شکستگی این استخوان معمولا بدون جابجایی است.

علائم شکستگی

بیمار از درد مچ دست شاکی است و حرکات مچ دست دچار محدودیت می شود. شکستگی استخوان ناوی در بسیاری اوقات از نظر مخفی مانده و تشخیص داده نمی شود. در بسیاری اوقات، درد مچ کم بوده و فرد می تواند فعالیت های روزمره خود را با کمی درد ادامه دهد و درد را به حساب یک رگ به رگ شدن گذاشته و به پزشک مراجعه نمی کند. حتی



بعدی آغاز کنید. فیزیوتراپی می تواند باعث بهبود و احیا مفصل در طول بی تحرکی شود.

مراقبت های پرستاری

- قسمت انتهایی اندام از نظر تورم ، رنگ پوست ، پرشدگی مویزهای بستر ناخن مشاهده و با دست سالم مقایسه شود .

- چک عملکرد حسی عصب مدیان (نام یکی از عصب های دست می باشد) با تحریک نوک انگشت سبابه بررسی شده و عملکرد حرکتی آن از طریق امتحان توانایی رساندن انگشت شست به انگشت کوچک بررسی و ارزیابی کامل گردد.

- در صورت اختلال در خونرسانی و عملکرد اعصاب، فوراً به پزشک گزارش شود .

- حرکات فعالانه ی انگشتان و شانه بایستی بلافاصله شروع شود .

- در مواقع بیداری حد اقل ۱۰ بار در ساعت انگشتان دست باز و بسته شوند .

- ورزش های شانه و آرنج به خصوص ورزش های مربوط به دامنه ی حرکتی فعالانه انجام شوند .

- زمان لازم برای جوش خوردن حدود ۶ هفته می باشد .

منابع:

(۱) (۱) بیماریهای عضلانی اسکلتی، برونر و سودارث- ترجمه فرزانه قاسم خانی، ۱۳۹۳.

2) <http://www.seratnews.ir>

3) <http://www.iranorthoped.ir>

گاهی اوقات شکستگی استخوان مچ دست ، بعد از این مدت بطور کامل جوش نخورده و پزشک معالج مچ دست را مدت بیشتری بی حرکت می کند.

در مواردی که شکستگی استخوان مچ دست (اسکافوئید) همراه با جابجایی باشد درمان آن بصورت جا اندازی و استفاده از پیچ برای بی حرکت کردن قطعات شکسته است.

درمان فیزیوتراپی

درمان های فیزیوتراپی بعد از اینکه بی حرکتی مفصل به اتمام رسید، انجام می شود. هدف این درمان ها کاهش درد و تورم در مچ دست و انگشتان، افزایش تحرک و استقامت و بازگشت عملکرد طبیعی به مفصل است. این درمان ها شامل موارد زیر است:

-به کاربردن یخ، حمام متناوب با آب گرم و آب یخ برای درمان درد مچ دست و کاهش تورم که بر اثر جریان ضعیف خون در مفصل آسیب دیده ایجاد می شود.

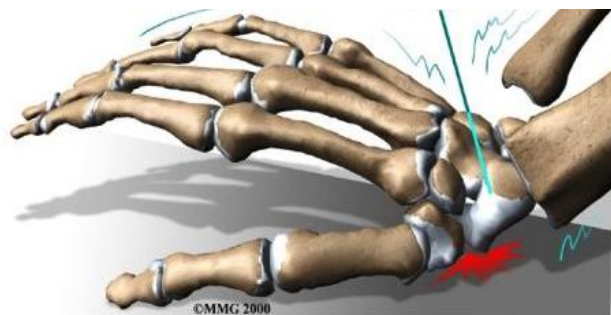
- استفاده از یک دستگاه الکتریکی بنام TENS

- درمان های دستی (کشش های غیرفعال، انقباض و آزاد کردن مفصل).

- آموزش صحیح انجام تمرینات کاربردی برای انجام فعالیت های روزمره مثل درآوردن تی شرت، شانه کردن موها و غیره.

- آموزش برنامه تمرینات خانگی به بیماران برای انجام این تمرینات در خانه برای جلوگیری از ایجاد مشکلات بعدی.

بسیار مهم است که تمرینات فیزیوتراپی را تا جایی که امکان دارد بلافاصله بعد از بی تحرکی، جهت جلوگیری از سختی مچ دست و انگشتان و جلوگیری از ایجاد مشکلات



شکستگی مچ دست

واحد آموزش بیمارستان شفا سقر

