

بیمارستان شهدای هفتم تیر

مراقبت از بیمار با شکستگی نواحی دست



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت
بیمارستان شهدای هفتم تیر

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی منظم و مستمر باعث کاهش عوارض جراحی و افزایش حرکت و تقویت علات اطراف شانه و دست شده، لذا تمرینات بایستی حتما زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰-
سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت: خانم کاهه
۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی ۳۳۱

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

۵۵۲۲۸۵۸۱-۴

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده: دکتر کیایی

کد: Pa-HPT-32

۱۱) با نظر پزشک معالج هر چه زودتر فیزیوتراپی اندام را شروع کنید.
۱۲) هیچ کس و هیچ پزشکی به اندازه پزشک معالج شما از بیماری شما سر در نمی آورد، پس به او اعتماد کرده و به دستورات او عمل نمایید و برنامه درمانی خود را با نظر پزشک و یا فیزیوتراپیست دیگری عوض نکنید.

با انجام یک آزمایش ساده میتوان مشخص کرد که آیا گچ بیش از اندازه سفت بوده و به عروق اندام فشار وارد میکند یا خیر برای این کار با انگشت شست و سیابه دست سالم ناخن یکی از انگشتان اندامی را که در گچ است فشار دهید تا رنگ آن از صورتی به سفید تغییر یابد با رها کردن ناخن باید رنگ آن مجدداً و به سرعت از سفید به صورتی برگردد در صورتی که این بازگشت رنگ به کندی صورت گیرد نشانه اختلال عروقی اندام است. میتوان این بازگشت رنگ ناخن را در دو اندام مقایسه کرد تا بهتر به اختلال احتمالی آن پی برد

از دیگر عوارض گچ و آتل فشار موضعی آن به بعضی قسمت های برجسته تر پوست است به طور مثال هم گچ و هم آتل اندام تحتانی می تواند به قوزک ها و یا به پوست سر استخوان نازک نی. وارنج فشار آورد چون پوست این قسمت ها مستقیماً بر روی استخوان قرار داشته و برجسته تر هم هست فشار بر آنها می تواند موجب کاهش جریان خون موضعی در این نواحی شود. کاهش جریان خون در ابتدا موجب قرمزی و احساس سوزش موضعی می شود و بعد از مدتی درد ایجاد شده بعد از آن پوست میمیرد و سیاه می شود بنابراین هر گونه احساس سوزش یا درد در زیر گچ یا آتل باید به اطلاع پزشک رسانده شود مشکل دیگر گچ یا آتل این است که بروز عفونت در زیر گچ قابل ردیابی نیست ایجاد هر گونه عفونت در زیر گچ یا آتل به خصوص در پوست موجب بروز درد و سوزش وارد کردن اجسام خارجی به زیر گچ و آتل برای خاراندن پوست موجب افزایش احتمال بروز زخم و عفونت آن می شود.

برداشتن گچ: پس از برداشتن گچ فعالیت های عضو و اعمال وزن روی آن را تدریجی شروع کنید چون عضو سفت و ضعیف است. به دلیل وجود سلولهای پوستی مرده پوست خشک و پوسته پوسته است و سریعاً زخم می شود پس آن را نخاراندید بلکه پوست را به آرامی شسته و با محلولهای نرم کننده مرطوب کنید

دانستنی های لازم برای اعمال جراحی شانه و بازو ساعد و مچ :

این توصیه ها کلی است و در اکثر اعمال جراحی شانه صدق می کند ، ولی اگر یک عمل جراحی به هر دلیلی شرایط ویژه ای داشته باشد و برنامه آن براساس این دستورات نباشد به شما اعلام خواهد شد تا برنامه و دستورات ویژه آن جراحی خاص اجرا شود .

توصیه های قبل از عمل :

(۱) قبل از عمل و بخصوص شب قبل از عمل اگر اضطراب و دلپره زیادی دارید ، به پرستار اطلاع دهید تا اگر لازم باشد با نظر پزشک ، داروی آرامبخش مناسب به شما بدهد ، ولی خودتان خودسرانه از این داروها استفاده نکنید چون گاهی عوارض ناگواری بدنبال دارد .

(۲) قبل از عمل جراحی ، شما باید حدود ۸ ساعت چیزی نخورده و یا نیاشامیده باشید اگر لازم بود طی این مدت برای شما سرم وصل می شود. در طول این زمان ، در صورت احساس تشنگی به پرستار بخش اطلاع دهید . طی این مدت اگر مصرف داروی خوراکی لازم باشد ، ممکن است پرستار از شما بخواهد که آنرا با مقدار کمی آب ساده میل نمایید .

(۳) اگر قرار است عمل جراحی شما بصورت آرتوسکوپی (اصطلاحاً لیزری) انجام شود ، باید بدانید که بندرت گاهی در طول عمل لازم می شود که جراحی لیزری تبدیل به جراحی باز شود . اگر چنین اتفاقی رخ داد تعجب نکنید ، چون براساس یافته ها و شرایط سر عمل و بنا به تشخیص پزشک معالج و براساس صلاح بیشتر بیمار انجام می گیرد .

توصیه های پس از عمل و بعد از ترخیص :

(۱) پس از جراحی شانه و ساعد بازو دست شما به گردن آویزان می شود که ممکن است با آویز معمولی باشد و یا بالش زیر بغل مخصوصی نیز به آن متصل باشد ؛ بدون نظر پزشک آنرا باز نکنید .

مدت زمان بستن آویز کردن برحسب نوع بیماری و عمل جراحی متفاوت است که به شما اعلام خواهد شد . زودتر از زمان اعلام شده آنرا باز نکنید که ممکن است باعث آسیب و پارگی بافت های ترمیم شده گردد . و اگر زمانی پزشک معالج به شما گفت که آنرا باز کنید ، به هیچ وجه مثلاً برای محکم کاری بیشتر ، بستن آنرا ادامه ندهید چون ممکن است باعث عوارض بعدی بخصوص خشکی شانه شود .

(۲) اعمال جراحی شانه و دست معمولاً با بیهوشی عمومی انجام می شوند ؛

بلافاصله که به هوش آمدید باید انگشتان ، آرنج و مچ دست - در سمت عمل شده - را بدون باز کردن آویز کردن ، تا حد ممکن و بطور دائم حرکت دهید تا هم مانع لخته شدن خون در وریدهای اندام فوقانی شوید و هم از خشک شدن انگشتان جلوگیری کنید

. وقتی حال عمومی شما بهتر شد لازم است هر چه سریعتر و با اجازه ، کمک و نظارت پرستار روی تخت خود بنشینید و اگر پس از مدتی نشستن ، سرگیجه و یا تهوع و استفراغ نداشتید ، باید پاها را از لبه تخت آویزان کنید و اگر بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باز هم مشکلی نداشتید به کمک پرستار و بیماربر و یا فیزیوتراپیست کم کم راه بروید . با نظر پرستار می توانید از همراه خود نیز کمک بگیرید . راه رفتن را جدی بگیرید ولی بدون اجازه و حضور پرستار آنرا شروع ننمائید . هر وقت پرستار اجازه داد می توانید بدون حضور او نیز راه بروید . حضور پرستار و اجازه او به این خاطر مورد تأکید است که از یک طرف راه رفتن بسیار مفید و لازم است و از طرف دیگر اگر زودهنگام و خودسرانه انجام شود ممکن است باعث افت فشار خون و سنگوپ شده ، بیمار به زمین بیفتد و به سایر جاهای بدن او آسیب وارد شده و حتی ضربه مغزی شود .

(۳) پس از عمل تا زمانی که هوشیاری کامل نباشد ، و سیستم گوارشی فعال نشده باشد نباید چیزی بخورید و یا بیاشامید . اگر تشنه هستید به پرستار اطلاع دهید تا با نظر پزشک میزان سرم شما را تغییر دهد . خودتان این کار را نکنید .

آموزش پس از ترخیص از بیمارستان :

(۱) روزی ۳ یا ۴ بار آرنج را از آویز کردن خارج کنید و هر بار ۱۰ تا ۲۰ حرکت کامل آرنج را انجام دهید .

(۲) پس از بعضی عمل جراحی ، ممکن است پزشک برخی حرکات دیگر را نیز توصیه کند و یا از انجام برخی حرکات شدیداً ممانعت کند . سعی کنید تمام آن دستورات را عیناً انجام دهید

(۳) بانسمان زخم باید یک روز در میان در مراکز مجهز و معتبر و توسط افراد دارای صلاحیت عوض شود . برای بانسمان از ماده ای جز بتادین استفاده نکرده . استفاده از موادی مثل پمادها و کرهما می تواند باعث افزایش عفونت شود .

(۴) پس از اعمال جراحی شانه ، و ساعد و مچ بخصوص پارگیهای تاندون روتاتور کاف ، مقداری درد طبیعی است و در حقیقت از اکثر اعمال جراحی سایر نقاط بدن بیشتر است . به این منظور پزشک شما هنگام ترخیص ، مسکن و آرامبخش نسخه خواهد کرد . معمولاً به همراه آنها داروی معده (برای جلوگیری از زخم معده) هم تجویز می شود . این دردها اوایل بیشتر بوده و کم کم از بین خواهد رفت. معمولاً پس از ترخیص بیماران آنتی بیوتیک تجویز نمی شود ، پس خودسرانه آنتی بیوتیک مصرف نکنید ؛ ولی اگر شرایطی ویژه ای بود و آنتی بیوتیک تجویز شد آن را کامل مصرف کنید .

(۵) علایم هشدار دهنده

(اگر محل عمل شما دچار درد زیاد ، تورم ، قرمزی و یا خروج ترشح چرکی شود ، و یا تب ، لرز و بیحالی رخ دهد باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید .

بهتر است به اورژانس بیمارستانی که در آن عمل شده اید و یا به مطب پزشک معالج خود مراجعه کنید . این علائم را کم اهمیت تلقی نکنید ، چون ممکن است نشانه ای از عفونت باشند که بسیار مهم است

(۶) نباید تا یک هفته آب به زخم جراحی شانه برسد . طی این مدت می توانید بدن خود را شستشو نماید ولی از رسیدن آب به زخم جلوگیری کنید ، برای این منظور می توانید از بانسمان های ضد آب استاندارد هم کمک بگیرید .

(۷) پس از اعمال جراحی شانه و ساعد .. نیاز به استراحت مطلق در منزل ندارید و در حقیقت بهتر است هر چه بیشتر تحرک داشته باشید و راه بروید . مسافرت کردن هم هیچ اشکالی ندارد ولی باید در طول مسافرت هم آویز کردن بسته باشد و حرکاتی که ذکر شد انجام شده و بانسمان هم بطور مرتب عوض شود .

(۸) اگر کسی رژیم غذایی معمولی داشته و کمبود مواد مغذی در بدن نداشته باشد ، احتیاج به هیچ ماده غذایی و یا داروی تقویتی خاصی ندارد . **توصیه می شود که از میوه زرد رنگ و سبزیجات سبز تیره و مواد پروتئینی بدون چربی بیشتری استفاده کند .**

(۹) در اسرع وقت برای گرفتن وقت ویزیت هم اقدام نمایید .

(۱۰) بخیه زخم های شانه معمولاً با نخهای قابل جذب زده می شود ولی اگر سر آنها بیرون باشد ، در ویزیت ۲ هفته پس از عمل ، سر آنها برداشته می شود .