

انواع شکستگی استخوان پاشنه پا و درمان آن :

۱- شکستگی خارج مفصلی استخوان پاشنه پا :

در مواردی که این نوع شکستگی با جابجایی همراه نباشد ، درمان محافظتی شامل بانداژ الاستیک استراحت در بستر و بالا نگهداشتن اندام برای کاهش تورم به مدت ۴-۳ هفته انجام شده و بعد از ۲ هفته ورزش و حرکت مفاصل مچ پا و مفصل زیر مچ پا شروع می شود . غالباً نتیجه درمان این نوع شکستگی استخوان پاشنه خوب است . با این وجود اگر تکه های شکسته جابجا شده باشند ، جا اندازی می تواند هم به روش بسته و هم به روش باز و با عمل جراحی صورت گیرد .

۲- شکستگی داخل مفصلی استخوان پاشنه پا

معمولاً سه چهارم شکستگی های پاشنه را شامل می شود . شکستگی ممکن است به صورت چند تکه ای و یا له شدگی باشد . ممکن است با جابجایی و یا بدون جابجایی تکه های شکسته باشد درمان اولیه شامل استراحت در بستر ، بانداژ الاستیک و بالا نگه داشتن اندام برای کاهش تورم است . معمولاً شکستگی بدون جابجایی با ۶ هفته عدم تحمل وزن

- در لمس ، پاشنه حساس و دردناک است
- حرکات مچ پا طبیعی است ولی محدودیت واضح در حرکات چرخش به داخل و خارج مچ پا وجود دارد .

تشخیص :

برای تشخیص شکستگی پاشنه ، رادیوگرافی از مچ پا لازم است .



کشش ناگهانی تاندون آشیل به علت انقباض ناگهانی عضلات پشت ساق پا بخصوص در افراد مبتلا به دیابت باعث کنده شدن برجستگی استخوان پاشنه شده و شکستگی خارج مفصلی ایجاد می کند .

استخوان پاشنه ، بزرگترین استخوان مچ پا می باشد . شکستگی استخوان پاشنه شایع ترین شکستگی در میان استخوان های مچ پا بوده و حدود ۲ درصد از تمام موارد شکستگی ها را شامل می شود .



شکستگی استخوان پاشنه پا ، غالباً در اثر سقوط از ارتفاع به وجود می آید . مثلاً در کارگران در اثر سقوط از بلندی و یا در چتر بازان در اثر پرش ایجاد می شود که در این حالت ممکن است با شکستگی ستون فقرات نیز همراه باشد .

علائم شکستگی استخوان پاشنه پا :

- درد شدید پاشنه ، بیمار قادر به راه رفتن نبوده و حتی نمی تواند روی پا بایستد .
- در معاینه ، تورم و خون مردگی پاشنه و کف پا وجود دارد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

شکستگی استخوان پاشنه پا



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴

- **مشکلات زخم :** یکی از عوارض مهم بدنبال درمان جراحی استخوان پاشنه ، از هم گسیختگی زخم است که در ۲۵ درصد موارد رخ می دهد . این عارضه بخصوص در افراد سیگاری ، دیابتی و چاق و در شکستگی های باز بیشتر دیده می شود .

آموزش به بیمار :

۱- بعد از عمل جراحی پاشنه ، احتمال ورم پا زیاد است بنابراین این تا چند روز در حالت دراز کش قرار گرفته و مچ پای خود را بالاتر قرار دهید تا ورم پا کاهش یابد .

۲- سرد کردن محل عمل و استفاده از داروهای ضد التهاب طبق دستور پزشک به کاهش ورم و درد کمک می کند .

۳- پوست اطراف پاشنه پا بسیار حساس بوده و ممکن است حین جراحی آسیب ببیند . حین تعویض پانسمان محل زخم جراحی را به دقت بررسی کنید و مواردی مانند سیاه شدن لبه های زخم ، رنگ غیر طبیعی بافت و ترشحات زیاد و غیر طبیعی زخم را حتما" به پزشک گزارش دهید .

منابع : پروتسودارث ، پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی)

مچ پا ، درمان می شود . در موارد جابجایی بیش از ۲ میلیمتری استخوان ها ، درمان به صورت جاندازی باز و ثابت کردن قطعات شکسته با پیچ و پلاک است . اگر شکستگی به صورت خرد شدگی زیاد باشد ، درمان به صورت جاندازی بسته و حرکت زودرس مفصل مچ پا است .

عوارض شکستگی پاشنه پا :

- **درد پاشنه :** که معمولا" به علت آرتروز مفصل پاشنه التهاب تاندون های اطراف پاشنه یا بد جوش خوردن پاشنه به وجود می آید .
- **استئوپروز یا پوکی استخوان :** به علت بی حرکتی پاشنه که از علل درد دراز مدت است . بنابراین در صورت گچ گیری ، باید مدت استفاده از آن کوتاه باشد .
- **خشکی مفاصل زیر مچ پا :** در شکستگی پاشنه پا مقداری محدودیت حرکت چرخشی به داخل و خارج وجود دارد . ولی بیمار می تواند با انجام حرکات ورزشی فعال عارضه خشکی مفاصل را به حداقل برساند .