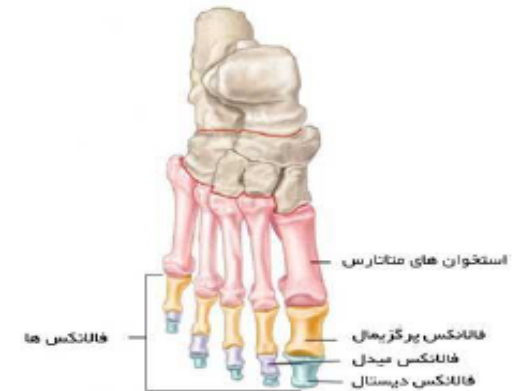


استخوان های کف و پنجه ی پا در راه رفتن نقش مهمی را ایفا می کنند . شکستگی استخوان های کف پا و انگشتان پا گرچه دردناکند ولی به ندرت ناتوانی عمده ای برای فرد ایجاد می کنند. این شکستگی ها در اغلب اوقات بدون نیاز به عمل جراحی بهبود می یابند .

جلوترین استخوان های پا آنهايي هستند که در انگشتان پا قرار دارند. هر انگشت پا سه استخوان دارد که — آنها فالانکس می گویند، به جز انگشت شست که از دو فالانکس تشکیل شده است.



پشت سر این استخوان ها، استخوان های دیگری وجود دارند که کف پا را تشکیل می دهند. این استخوان ها را متاتارس می گویند.

برای هر انگشت در کف پا یک متاتارس وجود دارد. متاتارس ها کلفت تر و بلندتر از فالانکس ها هستند.

### انواع شکستگی استخوان های کف پا

یکی از انواع شکستگی های کف پا شکستگی های استرسی در متاتارس ها است. این شکستگی ها، خود را به صورت ترک های ریزی در سطح استخوان نشان می دهند و معمولاً به علت افزایش ناگهانی شدت یا مدت راه رفتن و دویدن به خصوص حین تمرینات سخت ورزشی و نظامی ایجاد می شوند. روش های نامناسب تمرین یا تغییر سطح زمینی که در آن ورزش انجام می شود هم ممکن است از دیگر عوامل ایجاد این شکستگی باشند .

گاهی اوقات خط شکستگی کف پا به صورت کامل است و استخوان به دو قسمت تبدیل می شود . این قطعات ممکن است نسبت به یکدیگر بدون جابجایی بوده یا جابجا شوند. این شکستگی ها معمولاً به دنبال افتادن اجسام سنگین روی پا یا به دنبال پیچ خوردن کف پا به وجود می آیند .

گاهی اوقات به دنبال پیچ خوردن مچ و کف پا، تاندونی که به قسمت پشتی متاتارس پنجم ( خارجی ترین متاتارس) متصل است تحت کشش ناگهانی قرار گرفته و موجب می شود تکه ی بزرگی از استخوان که به این تاندون متصل است از بقیه ی تنه ی متاتارس کنده و جدا شود.

### علایم شکستگی استخوان های کف پا

درد، تورم و خونمردگی از مهم ترین علایم شکستگی های کف پا هستند. به دنبال شکستگی، راه رفتن بسیار دردناک می شود.

### تشخیص شکستگی استخوان های کف پا

تشخیص این شکستگی ها معمولاً به وسیله ی رادیوگرافی از کف پا و دیدن استخوان شکسته شده در عکس مربوطه است.



### درمان شکستگی استخوان های کف پا

اولین اقدامی که خود بیمار باید بعد از شکستگی کف پا و قبل از مراجعه به پزشک انجام دهد این است که از گذاشتن پا روی زمین اجتناب نماید و پا را با کیسه ی پلاستیکی حاوی خرده های یخ سرد کند. سرما موجب کاهش تورم شده و مانع از خونریزی بیشتر می گردد. سرد کردن را بیش از ۲۰ دقیقه ادامه ندهید.

درمان اصلی شکستگی های استرسی، استراحت و ممانعت از ادامه ی تمرینات سخت به مدت ۴-۳ هفته است. بعد از آن می توانید مجدداً ولی به آرامی به فعالیت بدنی قبلی برگردید .

در شکستگی های کامل استخوان های کف پا، اگر شکستگی جابجا شده باشد، باید ابتدا توسط پزشک معالج جاناندازی انجام گردد و سپس روی کل پا و ساق یک گچ

## بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

### شکستگی استخوان های کف پا



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

- ۷- از دستکاری زخم پرهیز نموده و در صورت بروز هرگونه مشکل پرستار بخش را مطلع نمایید.
- ۸- جهت دفع ظروف غذا ، جعبه ی شیرینی ، باقیمانده مواد غذایی و سایر زباله های غیر عفونی از سطل زرد استفاده نکنید .
- ۹- عدم استعمال دخانیات در بیمارستان به منظور بهبود هر چه سریع تر بیماری و جلوگیری از آلودگی هوا.
- ۱۰- از آوردن پتو، بالش و هرگونه زیر انداز خودداری کنید .
- ۱۱- در زمان بستری در بخش با صدای آرام صحبت کنید تا باعث مزاحمت دیگران نشوید .

منابع :

- ۱) برونر - سوهارت - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی)
- ۲۰۱۰- نوبت چاپ - ۱۲

۲) <http://www.iranorthoped.ir>

کوتاه گرفته شود. پا معمولاً بین ۲-۱ ماه بسته به محل شکستگی در گچ می ماند.  
بیمار معمولاً می تواند با گچ خود راه برود مگر پزشک ارتوپد دستور دیگری بدهد.  
به ندرت برای جا اندازی و درمان شکستگی های کف پا، نیاز به عمل جراحی است.

\*\*\*\*\*

### نکات بهداشتی درمانی پیشگیرانه مهمی که بیماران در طول بستری در این بخش بایستی رعایت کنند :

- ۱- شستن به موقع دستها با آب و صابون بعد از استفاده از سرویس بهداشتی ، قبل از صرف غذا و در صورت مشاهده هرگونه آلودگی واضح در دست ها .
- ۲- رعایت بهداشت فردی ، شستشوی به موقع سر و بدن برای جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع در بدن.
- ۳- استفاده از ظروف مربوط به ادرار و مدفوع به صورت شخصی ، شستشوی مناسب و خشک کردن آن پس از هر بار استفاده و قرار دادن ظروف در جایگاه مخصوص ( فضای خالی قسمت پایین هر کمد ) .
- ۴- تمیز و مرتب نگه داشتن فضای اطراف خود و جلوگیری از قراردادن هرگونه وسیله ی شخصی مستقیماً روی زمین.
- ۵- استفاده از میز غذا هنگام صرف غذا و عدم استفاده از ظرف غذا مستقیماً بر روی تخت .
- ۶- در صورت عدم استفاده از غذا در زمان مقرر ، مواد غذایی را در یخچال بخش قرار دهید .