

ساعد: عضوی از اندام حرکتی بدن بین آرنج و مچ دست است و شامل دو استخوان زند زبرین و زند زیرین است. درد دست علل متعددی دارد، درد ساعد در هنگام ورزش می‌تواند به علت کشیدگی عضلات باشد و یا به علت شکستگی استرسی باشد که این شکستگی موجب تغییر شکل یا تورمی در استخوان نشده و صرفاً درد ایجاد می‌کند.

ضربه مستقیم و یا کشش عضلانی می‌تواند موجب آسیب فاشیای روی عضلات ساعد شود فاشیا گاهی اوقات پاره شده و عضلات از طریق فضای باز شده به بیرون رفته و حالت فتق پیدا می‌کند. این مشکل بدون جراحی ساعد رفع خواهد شد بسته به شدت آسیب زمان استراحت متفاوت است، ولی بسیاری از آنها با چند ماه استراحت و دوری از فعالیت‌های ورزشی شدید بهبود می‌یابند. اگر درد به تدریج زیاد شود و ورم آزار دهنده‌ای داشته باشد، احتمالاً شکستگی استخوان ساعد بوجود آمده است. گاهی شکستگی استخوان چیز واضحی نیست، استخوان می‌شکند، و انسان تا زمانی که فعالیت دست محدود گردد متوجه نمی‌شود..

شکستگی استخوان های ساعد میتواند بدلیل ضربه غیر مستقیم یا مستقیم باشد. غیر مستقیم مثل موقعی که فرد در حین زمین خوردن دستش را حائل قرار

داده و با کف دست زمین می‌خورد. مستقیم: مثل موقعی که با چوبدستی محکم به ساعد کوبیده می‌شود. استخوان ساعد از دو استخوان تشکیل شده است. شکستگی ساعد ممکن است به صورت شکستگی منفرد باشد یا ممکن است هر دو استخوان شکسته شوند. شکستگی منفرد همیشه بر اثر ضربه مستقیم ایجاد می‌شود و وارد شدن نیروهای غیر مستقیم به ساعد موجب شکسته شدن هر دو استخوان ساعد می‌شود.



علائم شکستگی

- ✓ درد بسیار شدید تورم و کبودی، در محل آسیب دیده،
 - ✓ خونریزی در صورت شکستگی باز
 - ✓ حسایت در لمس
 - ✓ تغییر شکل محل عضو آسیب دیده
- وقتی هر دو استخوان ساعد شکسته باشد، شکل ظاهری ساعد بیمار تغییر می‌یابد. ساعد در محل شکستگی خم می‌شود و گاهی اوقات می‌توان نوک تیز استخوان را در محل شکستگی در زیر پوست ساعد لمس کرد.

در بعضی موارد نوک تیز استخوان شکسته شده پوست را سوراخ می‌کند و بیرون می‌زند. وقتی شکستگی فقط در یک استخوان ایجاد شده و یا جابه‌جایی کمی دارد، معمولاً ساعد در محل شکستگی به سرعت متورم و دردناک بخصوص حین حرکت دادن می‌شود یا ایجاد صدا میکند در بیمار دچار شکستگی ساعد، حرکات چرخشی ساعد و مچ دست بسیار دردناک می‌شود.



تشخیص قطعی شکستگی های ساعد با رادیوگرافی است.

اقدامات اولیه:

کنترل غلایم حیاتی / استفاده از کیسه یخ / خارج کردن انگشتر النگو و هر شی دیگر قبل از شروع تورم / بی حرکت کردن عضو آسیب دیده / کنترل نبض در زیر محل شکستگی / کنترل خونریزی در شکستگی باز



آسیب‌های ساعد



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم کیوری

✓ جهت جلوگیری از ضعیف شدن عضلات ساعد و بازو و خونرسانی بهتر به بافت، همواره انگشتان دست را باز و بسته نمایید. دست خود را با استفاده از یک دستمال سه گوش یا وسایل موجود در بازار به صورتی که مچ و ساعد و آرنج را در برگیرد به گردن آویزان نگه دارید در هنگام خواب و استراحت با قرار دادن دو بالش در زیر دست آن را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.



تا زمانیکه پزشک به شما اجازه نداده از بلند کردن اجسام خودداری نمایید، در زمان مقرر رادیوگرافی کنترل را انجام و به پزشک خود مراجعه کنید.

✱ از فرو بردن اجسام نوک تیز داخل گچ جهت خاراندن پوست و رفع خارش پوست خودداری نمایید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

احساس گزگز و مور مور شدن و سوزش در انگشتان بی حس، سردی و عدم حرکت در نوک انگشتان، احساس درد شدید در دست، تغییر رنگ در نوک انگشتان مانند رنگ پریدگی سفید شدن و کبودی انگشتان، ایجاد تورم در نوک انگشتان، احساس لقی و حرکت دست در داخل گچ

بیمارستان امام حسین (ع)

شماره تماس: ۱۴-۳۲۳۴۲۰۰۰

درمان: بصورت جاناندازی و سپس بیحرکت کردن شکستگی به وسیله آتل یا هر وسیله در دسترس است. اگر محل شکستگی جابجایی نداشته باشد درمان بصورت گچ گیری کل اندام فوقانی از کف دست تا بالای بازو است. در صورتیکه شکستگی تا سه هفته در گچ بدون جابجایی باقی ماند گچ بمدت ۱۰-۱۲ هفته و در بچه ها حدود ۴-۶ هفته باقی مانده تا استخوان های شکسته شده زمان کافی برای جوش خوردن داشته باشند. در صورتیکه جاناندازی بسته موفقیت آمیز نباشد درمان بصورت عمل جراحی و استفاده از پیچ و پلاک یا میله داخل استخوانی خواهد بود و سپس کل اندام فوقانی آتل بلندگرفته شده که آتل معمولاً پس از ۱-۲ هفته خارج شده و حرکات آرنج و مچ دست شروع میشود



توصیه:

✓ رژیم غذایی پرکالری و پروتئین با در نظر گرفتن بیماریهای زمینه ای و محدودیت های تغذیه ای
✓ جهت خشک نشدن مفصل شانه مرتباً دست گچ گرفته شده را بالای سر ببرید و بعد پایین بیاورید