



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

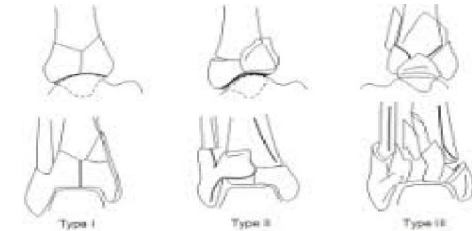
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



## فیزیوتراپی در شکستگی مچ

پا



Ruedi & Allgöwer classification of pilon (tibial plafond) fractures. (Reproduced with permission from Ruedi, T. P. & Allgöwer, M. The operative treatment of intra-articular fractures of the lower end of the tibia. Clin. Orthop. Relat. Res., 138, 105-110, 1979.)

تهیه کننده: الهه زارعیان جهرمی

کارشناسی ارشد فیزیوتراپی

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۵

تأیید کننده علمی: دکتر شراره روشن ضمیر

زیر نظر واحد بهبود کیفیت

جهت بیماران

شکستگی مچ پا شامل شکستگی قوزک های داخلی و خارجی و سطح مفصلی انتهایی استخوان درشت نی و نازک نی می باشد.

درمان فیزیوتراپی بعد از جراحی و محکم کردن ناحیه شکسته

درمان در روز اول بعد از عمل تا هفته اول:

✓ حرکات فعال مفاصل انگشتان و زانو آغاز می شود ولی حرکت به مفصل مچ پا شروع نمی شود

✓ انقباض عضله روی ران در حد تحمل آغاز می شود و هیچ گونه تمرین مقاومتی مچ پا و انگشتان آغاز نمی گردد.

✓ جابجایی با وسیله کمکی انجام می شود و هیچ تحمل وزنی روی اندام با شکستگی مچ پا انجام نمی شود

✓ تنها در صورتی که شکستگی انتهایی استخوان نازک نی بدون جابجایی وجود داشته باشد وزن اندازی در حد تحمل می باشد.

هفته دوم:

✓ در مواردی که شکستگی بعد از جراحی، بی ثبات باشد احتمالاً گچ گیری بصورت بلند (از نوک انگشتان پا تا بالای زانو) یا حتی از وسیله محکم کننده خارجی استفاده می شود.

✓ در این موارد حرکات فعال انگشتان انجام می شود ولی هیچ گونه حرکتی به مچ پا و زانو اعمال نمی شود.

✓ هیچ گونه حرکت مقاومتی با وزنه انجام نمی شود. اما در مواردی که شکستگی طی عمل بخوبی محکم شده باشد، انقباضات عضلات اطراف مچ انجام می شود.

✓ وزن اندازی روی اندام شکسته انجام نمی شود و بیمار باید با یک وسیله کمکی جابجایی را انجام دهد.

هفته ۴-۶:

✓ در صورتی که شکستگی بعد از جراحی بی ثبات شده باشد، ناحیه شکسته در گچ قرار می گیرد. در غیر این صورت نیازی به گچ گیری نیست.

✓ در شکستگی های با ثبات، حرکات فعال مفاصل انگشتان، مچ و زانو انجام می شود.

- ✓ در شکستگی های بی ثبات، تنها حرکات فعال مفاصل انگشتان انجام می شود و حرکت زانو و مچ پا در داخل وسیله بی حرکت کننده در حد امکان انجام می شود.
- ✓ انقباضات عضلات خم کننده و صاف کننده مچ پا و انگشتان، همچنین عضلات دور کننده و نزدیک کننده مچ پا در شکستگی های بی ثبات انجام می شود.
- ✓ انقباض عضله روی ران نیز ادامه می یابد.
- ✓ در شکستگی های بی ثبات، انقباض ایزومتریک ملایم عضلات خم کننده و صاف کننده مچ پا در داخل انجام می شود. انقباض و تقویت عضلات ران انجام می شود.
- ✓ در صورتیکه شکستگی شواهد کمی از جوش خوردن نشان دهد باید کماکان بدون وزن اندازی جابجایی انجام شود.
- ✓ در صورتیکه ناحیه شکسته شواهدی از ترمیم را نشان دهد، راه رفتن به این صورت خواهد بود که بیمار می تواند با وسیله کمکی و تنها با گذاشتن نوک انگشتان روی زمین راه برود.

#### هفته ۶-۸:

- ✓ در این مدت، در موارد شکستگی با ثبات، حرکات فعال و غیر فعال و فعال کمکی مچ پا در تمام جهات انجام می شود.
- ✓ در موارد شکستگی بی ثبات، حرکات فعال و فعال کمکی مفصل مچ پا انجام می شود. در صورتی که مچ پا در گچ باشد حرکت فعال مچ پا در داخل گچ انجام می شود.
- ✓ در صورتی که شکستگی، جوش خوردگی نشان دهد، تحمل وزن روی اندام شکسته بصورت نسبی تا کامل همراه با یک وسیله کمکی مثل عصا انجام می شود. در صورتی که شکستگی بی ثبات باشد تحمل وزن در حدی است که نوک انگشتان پا روی زمین بیاید و حتما باید برای راه رفتن از وسیله کمکی استفاده شود.

#### هفته ۸-۱۲:

- ✓ در مواردی که شکستگی با ثبات باشد کلیه حرکات مفاصل مچ پا انجام می شود.
- ✓ در مواردی که شکستگی بی ثبات باشد، حرکات مچ پا در داخل گچ انجام می شود.

- ✓ حرکات مقاومتی عضلات خم کننده و صاف کننده انجام شود.
- ✓ در مواردی که شکستگی بی ثبات است حرکات مقاومتی ملایم انجام می شود.
- ✓ در مواردی که شکستگی با ثبات است، تحمل وزن بصورت نسبی تا کامل انجام می شود.
- ✓ در صورتی که شکستگی بی ثبات باشد، تحمل وزن نسبی آغاز می شود.