



کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به شکستگی پاشنه پا (Calcaneus Fracture)

📌 شکستگی پاشنه چیست ❓؟

پاشنه (استخوان کالکانئوس) بزرگ‌ترین استخوان پا است و شکستگی آن معمولاً بر اثر:
🏃 سقوط از ارتفاع 🚗 تصادف 🏏 ضربه مستقیم به پا ایجاد می‌شود.

درمان ممکن است شامل: ❖ گچ‌گیری ❖ جراحی ویج/پلاتین ❖ استراحت و مراقبت محافظه‌کارانه
علائم شایع:

🩹 درد شدید پاشنه ● تورم و کبودی ❌ ناتوانی در راه رفتن 📉 تغییر شکل پا 🩸 خونریزی در صورت شکستگی باز

⚠️ علائم هشدار و خطر پس از ترخیص ⚠️

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

! درد غیرقابل کنترل ! تورم یا کبودی شدید ! بی‌حسی یا سردی انگشتان پا ❄️ ! خونریزی یا ترشح از محل جراحی
! مشکل در راه رفتن ! تب یا علائم عفونت 🤒

📌 دارودرمانی پس از ترخیص 📌

📌 مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن) 📌 کرم یا ژل ضد التهاب موضعی 📌 آنتی‌بیوتیک (در صورت جراحی)
🦴 مکمل کلسیم و ویتامین D

نکات مهم:

✅ مصرف دقیق داروها طبق نسخه ❌ قطع خودسرانه ممنوع ⚠️ گزارش خونریزی، تورم یا درد غیرمعمول

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍴

❌ الکل و دخانیات ❌ مصرف همزمان چند مسکن ⚠️ مصرف مکمل‌ها با داروهای ضدالتهاب (با پزشک هماهنگ شود) ✅
مصرف آب کافی 💧 ✅ رژیم غذایی غنی از پروتئین و ویتامین

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🩹 مراقبت از زخم و محل جراحی:

🩹 شستن دست قبل از تعویض پانسمان 🩹 خشک و تمیز نگه داشتن محل بخیه ❌ خاراندن یا فشار به زخم
🩹 بررسی روزانه زخم

📌 وضعیت پا:

📌 بالا نگه داشتن پا برای کاهش تورم 📌 استفاده از وسایل کمکی (عصا یا واکر) 📌 عدم وارد کردن وزن نا اجازه پزشک

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام با صندلی پوشاندن محل جراحی با پلاستیک خشک کردن پا بعد از دوش شستن دست قبل از پانسمان

فعالیت و بازگشت به کار

مراحل بازگشت به فعالیت:

هفته اول: استراحت مطلق هفته‌های ۲-۶: راه رفتن با کمک و کفش حمایتی بعد از ۶ هفته: فعالیت سبک

دویدن و ورزش شدید بلند کردن بار سنگین

بازگشت کامل به فعالیت: ۳-۴ ماه (بسته به شدت شکستگی)

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

حرکات کششی مج پا تقویت عضلات ساق و ران تمرینات تعادلی برای پیشگیری از افتادن

تغذیه درمانی

برای ترمیم استخوان و کاهش التهاب:

لبنیات پروتئین کافی سبزیجات و میوه‌ها ماهی ویتامین D مصرف کافی آب روزانه

فست‌فود، نوشابه و الکل

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

وزیت منظم ارتوپد تصویربرداری برای بررسی جوش خوردن استخوان ثبت تورم، درد و توانایی راه رفتن

مراجعه فوری به پزشک

افزایش درد ناگهانی تورم و کبودی شدید بی‌حسی یا سردی انگشتان پا خونریزی یا ترشح از محل جراحی
عدم توانایی راه رفتن

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

کفش مناسب و راحت اجتناب از زمین لغزنده دستگیره و پشتیبان در سرویس بهداشتی کمک گرفتن از همراه
در راه رفتن

کد آموزشی: PDC-ORT-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد