



# کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن مچ پا

## 🔍 پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن مچ پا چیست؟

پیچ خوردگی مچ پا به کشیدگی یا پارگی لیگامان‌ها (رباط‌ها) گفته می‌شود که معمولاً بر اثر:  
🏃 ورزش ⚡ زمین خوردن 🏃 کفش نامناسب ⚡ فعالیت‌های ناگهانی ایجاد می‌شود  
**علائم شایع:**

👉 درد شدید یا ضربه‌ای 🟡 تورم و کبودی 🚫 محدودیت حرکت 🏠 ناپایداری پا 🏃 سختی در راه رفتن

## ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

! درد غیرقابل تحمل ! تورم یا کبودی شدید ! بی‌حسی یا سردی پا ! ❄️ خونریزی یا ترشح زخم 🩸  
! مشکل در راه رفتن ! تب یا علائم عفونت 🤒

## 📌 دارودرمانی پس از ترخیص 📌

📌 **داروهای رایج** 📌: مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن 📌) کرم یا ژل ضدالتهاب موضعی 📌 مکمل‌های مفصلی در صورت توصیه پزشک

📌 **نکات مهم** ✅: مصرف طبق نسخه ❌ قطع خودسرانه ممنوع ⚠️ گزارش کبودی غیرمعمول یا تورم زیاد

## ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

🚫 مصرف همزمان چند مسکن 🚫 الکل و دخانیات 🚫

⚠️ مصرف برخی مکمل‌ها با داروهای ضدالتهاب (با پزشک هماهنگ شود)

✅ مصرف آب کافی 💧 ✅ رژیم غذایی سالم

## 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🩹 **مراقبت از پا:**

📦 کمپرس یخ ۱۵-۲۰ دقیقه، ۳-۴ بار در روز 🏃 استراحت نسبی و پرهیز از فشار

🏠 **حمایت مچ پا:**

استفاده از بانداژ کشی یا بریس 🏠 کفش مناسب با پاشنه کوتاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## حمام و بهداشت فردی

دوش آرام ❌ خیس شدن بانداژ ✅ خشک کردن پا بعد از دوش 🧼 شستن دست قبل از لمس مچ

## فعالیت و بازگشت به کار

### مراحل بازگشت به فعالیت:

هفته اول: استراحت نسبی 🛌 هفته دوم: راه رفتن با کمک و کفش حمایتی 🚶 بعد از ۲-۴ هفته: فعالیت سبک  
❌ دویدن و ورزش شدید قبل از اجازه پزشک ❌ بلند کردن بار سنگین  
⌚ زمان بهبود کامل: ۴-۶ هفته

## فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

حرکات کششی و تقویت لیگامان 🧘 تقویت عضلات ساق و ران ✅ انجام تمرینات طبق دستور فیزیوتراپیست

## تغذیه درمانی

برای ترمیم لیگامان و کاهش التهاب 🥬: سبزیجات سبز 🍊: میوه‌های ویتامین C 🥛: لبنیات 🍓: پروتئین کافی ❌ فست‌فود و نوشابه ❌ الکل و دخانیات  
💧 آب فراوان

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت پزشک متخصص ارتوپدی 🏥 ثبت درد و تورم روزانه  
📷 در صورت نیاز تصویربرداری برای بررسی لیگامان یا شکستگی مخفی

## ارجاع مجدد به پزشک

🔥 درد شدید و ناگهانی 🔥 تورم و کبودی شدید 🔥 بی‌حسی یا سردی انگشتان 🔥 عدم بهبود پس از ۶ هفته  
🔥 عدم توانایی در راه رفتن

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

👟 کفش مناسب و راحت 🚫 اجتناب از زمین لغزنده 🧢 گرم کردن قبل ورزش 🏃

## چک‌لیست روزانه بیمار

✅ کمپرس یخ ❄️ بالا نگه داشتن پا 📈 استفاده از بریس یا بانداژ 🩹 مصرف دارو 📅 انجام تمرین فیزیوتراپی 🏃  
پیگیری ویزیت

کد آموزشی: PDC-ORT-06



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد