

آنچه باید بدانید

۱. باید توجه داشته باشید که تاندون آسیب دیده به حالت اولیه و کاملاً سالم برنخواهد گشت و انتظار بیش از حد معمول غیر منطقی می باشد .
۲. زمان اولین ویزیت توسط کادر پرستاری در زمان ترخیص به شما اعلام می شود .
- توجه نمایید که تا زمان مراجعه آتل و پانسمان دست را باز نکنید .
۳. دست آسیب دیده را به هیچ عنوان آویزان نگه ندارید .
۴. در زمان خواب و استراحت زیر دست خود بالش قرار دهید که حالت افقی و صاف نداشته باشد .



داروی آنتی بیوتیک را در زمان آموزش داده شده و تا آخرین دارو مصرف کنید.

در صورت درد از مسکن استفاده کنید .

اولین مراجعه به درمانگاه

دراولین ویزیت در درمانگاه پانسمان شما باز خواهد شد.

لطفا آتل خود را در زیر دست خود قرار داده و در سالن انتظار منتظر بمانید.

در زمان ویزیت به شما آموزش داده خواهد شد که تا مراجعه بعدی نیاز به تعویض پانسمان نیست و آتل خود را نباید باز کنید .

نوک انگشت شما در آتل آزاد است. پس طبق آموزش ارائه شده در درمانگاه بند آخر انگشت خود را به صورت خمیده به میزان ۱۰ درجه در آورید و بعد از ۵ ثانیه رها کنید . این حرکت را چند بار در طی روز صبح ، ظهر ، عصر و شب هر بار حدود ۲۰ تا ۳۰ بار تکرار کنید .

دومین مراجعه به درمانگاه

مراجعه دوم شما دو هفته بعد خواهد بود . در این زمان با دستور پزشک بخیه های شما کشیده می شود و مجدد آتل بسته می شود. آتل به گونه ای است که کل انگشت شما آزاد است .

پزشک به شما آموزش می دهد که همان حرکت را هم برای بند آخر و هم برای بند اول انجام دهید. تاکید می شود آتل به هیچ وجه نباید باز شود .





دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز پزشکی آموزشی درمانی ۱۵ خرداد

گروه جراحی دست مرکز ۱۵ خرداد

**ترمیم تاندون
فلکسور
انگشت**

واحد آموزش دفتر پرستاری

همچنان انجام کار سنگین با دست آسیب دیده ممنوع است.

توجه داشته باشید هر گونه حرکات اضافی در دست آسیب دیده بدون دستور پزشک عواقبی چون پارگی مجدد تاندون خواهد داشت.

توجه داشته باشد هر گونه بی توجهی به دستورات پزشک و انجام حرکات اضافه عواقبی چون پارگی مجدد تاندون یا چسبندگی شدید خواهد داشت که مسئولیت آن به عهده بیمار است .



سومین ویزیت درمانگاه

مراجعه بعدی شما حدود یک ماه بعد از جراحی خواهد بود . در این زمان با صلاحدید پزشک آتل برداشته می شود و حرکات فیزیوتراپی و کار درمانی شروع می شود.

همزمان با فیزیوتراپی شما باید حرکات و کارهای اولیه خود را شروع کنید ولی بلند کردن اجسام سنگین و انجام ورزش سنگین ممنوع است.

از این به بعد نیاز به آتل یا مچ بند ندارید .

چهارمین مراجعه به درمانگاه

مراجعه بعدی شما یک و نیم ماه بعد (شش هفته بعد از عمل) است.

پزشک در صورت نیاز برای شما کاردرمانی تجویز خواهد کرد اجازه شروع حرکات فعال و ورزشهای سبک را دارید.