

استخوان‌هایی که با ما راه نمی‌آیند

یکی از بدترین دردهایی که بعد از درد زایمان یا به دلیل سنگ کلیه هر فردی ممکن است تجربه کند، دردهای ناشی از شکستگی استخوان‌ها در هر جای بدن است.



سلامت نیوز: یکی از بدترین دردهایی که بعد از درد زایمان یا به دلیل سنگ کلیه هر فردی ممکن است تجربه کند، دردهای ناشی از شکستگی استخوان‌ها در هر جای بدن است. این اتفاق معمولاً بعد از سقوط رخ می‌دهد، ولی خیلی از ما ممکن است نفهمیم بعد از سقوط کردن، دچار شکستگی استخوان شده‌ایم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ این اشتباه بخصوص در نواحی تحتانی یا مچ پا بیشتر بروز می‌کند. چون در این موارد شاید به این فکر کنیم که استخوان نشکسته، فقط پیچ خورده یا یک آسیب مختصر در تاندون‌های آن ناحیه پیش آمده است. ولی زمانی که بعد از مدتی کوتاه ناحیه دردناک ورم کرد، تغییر رنگ داد و به شکلی دردناک شد که دیگر قادر به حرکت دادن آن نشدیم، باید مطمئن باشیم شکستگی رخ داده است.

استخوان‌های دیرجوش

اگرچه بیشتر افراد شکستگی را تجربه کرده‌اند، ولی در میان آنها کسانی هم بوده‌اند که بعد از این اتفاق حتی مجبور به انجام عمل جراحی شدند، چون استخوان شکسته شده یا بعد از فرآیند گچ‌گیری درست جوش نخورده یا اصلاً جوش نخورده است.

این نظر دکتر مصطفی نجاتیان، فیزیکیال تراپیست و رئیس کلینیک توانبخشی مرکز قلب تهران در گفت‌وگو با جام‌جم است. او می‌گوید: روند جوش خوردن استخوان ممکن است مشکلاتی به همراه داشته باشد و جوش خوردن درست صورت نگیرد. در این میان ممکن است استخوان بد یا دیر جوش بخورد یا اصلاً جوش نخورد. یعنی وقتی می‌گوییم یک استخوان بد جوش خورده که فرآیند ترمیم انجام شده، ولی ممکن است این جوش خوردن به همراه اختلالاتی باشد. یعنی راستایی که استخوان قبلاً داشته، دیگر ندارد و ممکن است کج شده باشد. این استخوان در عملکرد فرد اختلال ایجاد خواهد کرد.

به گفته دکتر نجاتیان، معمولاً در اندام فوقانی جوش خوردن استخوان سه تا چهار هفته و در اندام تحتانی که وزن را تحمل می‌کند، شش تا هشت هفته جوش خوردن استخوان طول می‌کشد. بر حسب آناتومی استخوان و نوع شکستگی زمان بهبودش مشخص است. اگر این زمان به درازا بکشد به چند دلیل است؛ یکی این که فرد از نظر بافتی دچار مشکل شده یا قطعات استخوان درست سر جایشان قرار نگرفته باشد، یا فرد بی‌حرکتی را رعایت نکرده باشد، یا قطعه بافت نرمی استخوان شکسته قرار گیرد و این باعث شود دیر جوش بخورد. همچنین ممکن است خونریزی‌هایی در آن قسمت انجام شود و ترمیم استخوان دیر صورت بگیرد.

بیماری‌های مقصر

با این حال نباید از بیماری‌های مختلف و اضافه شدن آنها به دلایل دیر جوش خوردن استخوان‌ها غافل بود.

به گفته دکتر نجاتیان، گاهی سن بالا، مصرف سیگار، کم‌خونی‌های شدید، دیابت، بیماری‌هایی مثل راشیتیزم که مشکلات جذب کلسیم دارند، عفونت‌ها، کورتون‌ها، داروهای ضد انعقادی مثل وارفارین همگی می‌توانند منجر به دیر جوش خوردن استخوان‌ها شوند.

در بعضی استخوان‌ها هم به صورت ذاتی خون بخوبی جریان ندارد؛ مثل استخوان ران. اگر اینها دچار شکستگی شوند، ممکن است با مشکلات جدی‌تری روبه‌رو شوند. در برخی استخوان‌ها مثل درشت‌نی هم جریان خون متوسط است و اگر شکستگی شدید و بافت نرم هم آسیب‌دیده باشد، خیلی دیر جوش خواهد خورد.

اما در میان این دلایل اگر استخوانی بد جوش خورد، درست جا نیفتاده است. دکتر نجاتیان در این مورد مثالی می‌زند و می‌گوید: مثل استخوان ترقوه که وقتی دو سر شکسته‌اش از هم جدا شود، اشکال زیادی برای عضو شکسته ایجاد نمی‌کند و کارکردش را انجام می‌دهد، ولی همیشه این‌طور نیست.

مثلا ممکن است استخوان ساق بشکند و بد جوش بخورد. این باعث می‌شود در آن استخوان تغییر طول ایجاد شده و پای فرد کوتاه شود.

در این موارد مجبوریم استخوان را با جراحی دوباره بشکنیم و قطعات شکسته را در شرایط مناسب قرار دهیم بنابراین مهم است استخوان کدام ناحیه از بدن بد جوش خورده است. اگر هم خونریزی در آن ناحیه ایجاد شده باشد و توده‌ای در ناحیه ایجاد کند، مجبوریم بافت را شکافته و استخوان‌ها را به طور مجدد سر به سر کنیم.

پیوند استخوان، تنها چاره استخوان‌های جوش نخورده

با این حال به عقیده این فیزیکیال تراپ گاهی اوقات برای عضوی که دیر جوش می‌خورد و سر به سر هم هست، ولی فرد را دچار مشکلات و ناتوانی کرده، می‌توان از فیزیوتراپی و تحریکات الکتریکی یا دیاترمی استفاده کرد یا حتی اگر فرد به دلیل کم‌خونی دچار این مشکل شده باشد، از روش‌های فیزیوتراپی که باعث افزایش گردش خون می‌شود، استفاده می‌کنیم.

گاهی حتی ممکن است از پیوند استخوان استفاده شود. چون ممکن است با همه اقدامات، دو سر شکسته به هم نرسد. در این موارد از لگن یک تکه استخوان برداشته و آن را در آن منطقه قرار می‌دهند.

اما یک نکته را نباید نادیده گرفت که ممکن است حتی در نتیجه سقوط، شکستگی اتفاق نیفتد و پا فقط پیچ بخورد. ولی خیلی از پزشکان معتقدند درمان این پیچ خوردگی هم گچ گرفتن است.

به گفته دکتر نجاتیان، پیچ خوردن مچ پا خیلی شایع است. این ناحیه منطقه خاصی است به دلیل آن که وزن روی آن قرار می‌گیرد. گاهی حتی این عضو دچار شکستگی نشده، ولی فقط یک کشیدگی را تجربه می‌کند که ما آن را ثابت می‌کنیم و گچ می‌گیریم، چون فشار زیادی روی این ناحیه است و با کوچک‌ترین اتفاقی دوباره آسیب می‌بیند.

زمانی که پزشک می‌گوید روی پا به هیچ وجه وزن نباید یا وزن صد درصدی روی این ناحیه قرار نگیرد باید به طور کامل رعایت شود. تحمل وزن روی این عضو باید کم کم انجام شود. یکی از مشکلات دیر جوش خوردن این ناحیه این است که خود فرد تمام این مسائل را رعایت نکرده است.

فیزیوتراپی؛ مهم‌ترین خط درمان

زمانی که عضوی می‌شکند، رعایت دستورهای پزشک برای او الزامی است. خیلی اوقات استخوان فرد می‌شکند و بعد از گچ‌گیری پزشک می‌گوید ناحیه شکسته شده باید شش تا هشت هفته در گچ بماند. ولی بیمار کلافه می‌شود و خودسرانه گچ را باز می‌کند. بعد از چند روز هم دوباره درد و ورم پا را تجربه می‌کند.

دکتر نجاتیان در این باره توضیح می‌دهد: این روند، درمان را به اختلال می‌کشاند. برای همین نباید به دلیل محدودیت‌هایی که گچ به وجود می‌آورد، آن را خودسرانه باز کرد. نکته دیگر این که وقتی عضوی گچ گرفته شده و باز می‌شود، اگر ببینیم عضو همچنان ورم دارد و دردناک است یا فعالیت مفصلی‌اش بسیار مختل است، می‌فهمیم عضو همچنان بهبود نیافته است.

نکته مهم دیگر به گفته دکتر نجاتیان این است که بعد از بازکردن گچ، بیمار نیاز مبرم به جلسات فیزیوتراپی دارد. متأسفانه خیلی از پزشکان این مورد را به بیمار تأکید نکرده و آن را به دست بیمار می‌سپارند. در حالی که او هم هیچ آشنایی با این نکته ندارد که استخوانی که ترمیم پیدا کرده برای تحرك اندام و فعالیت عادی نیاز به این روند درمان دارد.