

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شکستگی مچ پا

□ بیمارگرایی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ♦ برای کمتر شدن درد محل عمل را با بالشت بالا ببرید.
- ♦ تعویض پانسمان زخم طبق دستور پزشک انجام شود.
- ♦ در صورت درد از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.
- ♦ در صورت داشتن دردی که به مسکن جواب ندهد حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ♦ در صورت وجود علامت عفونت از قبیل قرمزی، چرک و گرمی حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ♦ جهت جلوگیری از خشکی مفاصل انگشتان آن ها را روزی چند بار خم و راست کنید.
- ♦ هنگام راه رفتن از عصا استفاده کنید بدون اینکه بر روی پای خود فشار وارد کنید.
- ♦ تاریخ مراجعه بعدی خود را از پزشکتان پرسید.
- ♦ هنگام مراجعه به مطب خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

