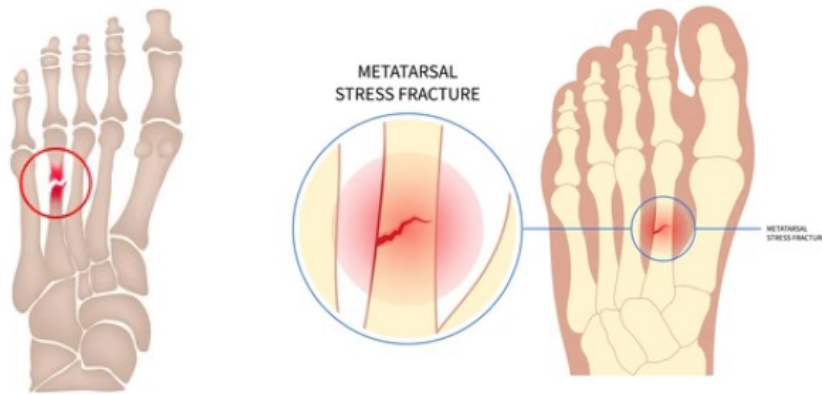


كيفية العناية بطفلك المصاب بكسر في عظام مشط القدم

تشرح هذه النشرة كيفية العناية بطفلك بعد تعرضه لكسر مشط القدم (كسر في إحدى عظام القدم). كما توضح أسباب حدوث هذه الإصابة، والعلامات والأعراض التي يجب الانتباه إليها، وكيفية تشخيص الكسر وعلاجه، وما يمكنك القيام به في المنزل لمساعدة طفلك على التعافي.



ما هو كسر مشط القدم؟

لدى طفلك خمس عظام طويلة في كل قدم، وترتبط كل عظمة بإحدى أصابع القدم. تُسمى هذه العظام عظام مشط القدم. ويحدث كسر مشط القدم عندما تتعرض أحد هذه العظام أو أكثر للكسر أو الشرخ.

ما أسباب كسر مشط القدم؟

يمكن أن يحدث كسر مشط القدم عند تعرض طفلك من التالي:

- السقوط أو التواء القدم.
- سقوط جسم ثقيل على القدم.
- إصابة القدم أثناء ممارسة الرياضة أو نتيجة الضغط المتكرر على القدم.

- رفع القدم: عندما يكون طفلك مستريحًا، ضع قدم طفلك فوق بعض الوسائد للمساعدة على تقليل التورم.
- العناية بالجبيرة الخلفية أو الحذاء الطبي أو حذاء المشي: حافظ على جفافها وغطّها أثناء الاستحمام. لا تضع أي شيء بداخلها. إذا أصبحت مبللة قليلًا، جففها بلطف باستخدام مجفف الشعر على وضعية الهواء البارد. لا تستخدم الحرارة.
- فحص أصابع قدم طفلك يوميًا: تأكد من أنها دافئة ووردية اللون وأن طفلك يستطيع تحريكها.
- المتابعة: احرص على حضور المواعيد التي يحددها فريق الرعاية الصحية. إذا كان طفلك يستخدم الجبيرة الجزئية، فعادةً ما يتم تحديد موعد للمتابعة بعد نحو أربعة أسابيع. ستتم متابعة الكسور الأكثر تعقيدًا من قبل فريق جراحة العظام.
- العودة إلى النشاط: يجب ألا يعود طفلك إلى ممارسة الرياضة أو ممارسة الأنشطة المعتادة بشكل كامل إلا بعد تأكيد الطبيب بأن ذلك آمن.

متى يجب طلب المشورة الطبية؟

يرجى طلب المشورة الطبية إذا كان طفلك:

- يعاني من ألم أو تورم لا يتحسن.
- يواجه صعوبة في استخدام الجبيرة الجزئية أو حذاء المشي أو الحذاء الطبي أو العكازات وفقًا للتعليمات، أو إذا لم تكن متأكدًا من خطة المتابعة.

توجه إلى قسم الطوارئ إذا:

- كان طفلك يعاني من ألم أو تورم يزداد سوءًا حتى بعد العلاج.
- أصبحت أصابع قدمه شاحبة اللون أو باردة أو شعر بتنميل أو وخز فيها.
- لم يستطع طفلك تحريك أصابع قدمه.
- تعرضت الجبيرة الجزئية أو الحذاء للتلف، أو أصبحت مرتخية، أو مبللة، أو ظهرت رائحة كريهة.
- أصيب بالحمى.

سدرة للطب تهتم بصحتك. لا يجوز استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة بديلًا عن الرعاية الطبية واستشارة طبيبك. اسأل مقدم رعايتك الصحية عن هذه المعلومات إن طرأت لك أي أسئلة. يمكنك الوصول إلينا عبر الموقع الإلكتروني: WWW.SIDRA.ORG

ما أعراض كسر مشط القدم؟

- قد يعاني طفلك من التالي:
- ألم في القدم، خاصةً عند الوقوف أو المشي.
 - تورم أو كدمة حول المنطقة المصابة.
 - صعوبة الوقوف أو تحميل الوزن على القدم المصابة.
 - الشعور بالألم عند لمس المنطقة المصابة.

كيف يتم تشخيص كسر مشط القدم؟

سيفحص الطبيب قدم طفلك ويسأل عن طريقة حدوث الإصابة. غالبًا سيحتاج طفلك إلى تصوير القدم بالأشعة السينية لتأكيد وجود الكسر.

كيف يتم علاج كسر مشط القدم؟

يعتمد العلاج على مكان الكسر ومدى شدته. تلتئم معظم كسور مشط القدم جيدًا عند توفير الدعم والوقت الكافي للشفاء.

- قد يحتاج طفلك إلى جبيرة جزئية (جبيرة خلفية)، أو حذاء طبي ثابت، أو حذاء للمشي لمدة تتراوح ما بين 4 إلى 6 أسابيع.
- سوف يخبرك فريق الرعاية الصحية ما إذا كان بمقدور طفلك المشي على قدمه أو إذا يحتاج إلى استخدام العكازات.
- إن أخبرك الفريق بأن المشي آمن لطفلك، فيمكنك إعطاء طفلك دواء باراسيتامول أو إيبوبروفين. اتبع دائمًا التعليمات الموضحة على ملصق الدواء. بعض الكسور تكون أكثر خطورة وقد تحتاج إلى إجراء عملية جراحية أو متابعة مع طبيب مختص في العظام.

نصائح للعناية في المنزل

- **الراحة:** ساعد طفلك على تجنب الركض وممارسة الرياضة وأداء الأنشطة الشاقة إلى أن يخبرك الطبيب بأنها آمنة.
- **استخدام كمادات باردة:** لف كمادة باردة في قطعة قماش، ثم ضعها فوق المنطقة المصابة لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات خلال أول يومين. لا تضع الثلج فوق الجلد مباشرة.
- **رفع القدم:** عندما يكون طفلك مستريحًا، ضع قدم طفلك فوق بعض الوسائد للمساعدة على تقليل التورم.