



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

فیزیوتراپی بعد از جراحی کیست دست

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده : سید میثم موسوی زاده

تهیه شده : تابستان 1404

منبع : کتاب کیسیر 2023

کیست های گانگلیون یکی از رایج ترین کیست هایی است که روی مچ دست و دست ایجاد می شود این کیست ها سرطان زا نیستند و در بیشتر موارد بدون ضرر هستند و در نواحی مختلفی در مچ دست ایجاد می شود اما اغلب در پشت دست اتفاق می افتد. این کیست ها به سرعت ظاهر یا ناپدید می شوند و اندازه آنها هم تغییر میکند اکثر کیست ها به درمان نیاز ندارند. در صورتی که کیست ها دردناک باشند یا باعث اختلال در عملکرد دست شوند یا شکل ظاهری غیرقابل قبولی روی دست ایجاد کنند اقدام به درمان می شود.



در صورتی که کیست به وسیله درمان های بدون جراحی درمان نشود پزشک انجام عمل جراحی را به بیمار توصیه میکند جراحی با برداشتن کیست مچ دست انجام می شود و ریشه گانگلیون هم برداشته می شود. بعد از انجام این جراحی خطر رشد مجدد کیست بسیار کم است .

معمولا دست بیمار 9 تا 14 روز در آتل بسته می ماند تا محل جراحی تحت هیچ کششی قرار نگیرد اما بیمار به راحتی میتواند انگشت های خود را در آتل حرکت دهد تا از خشکی آنها جلوگیری شود.

توصیه ها:

- ✓ دست بیمار باید در این دو هفته بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد و آویزان نباشد.
- ✓ دست بیمار میتواند در فعالیت های سبک روزانه حتی تایپ کردن به صورت کوتاه شرکت کند اما نه آن قدر که تحت فشار قرار گیرد .
- ✓ فعالیت های شدید در 4 یا 6 هفته بعد از جراحی ، ریسک بازگشت کیست را افزایش خواهد داد
- ✓ بلند کردن چیزهای سنگین تا 6 هفته ممنوع است
- ✓ تورم در محل جراحی میتواند 2 تا 3 هفته ادامه داشته باشد که میتواند برای کاهش دادن تورم از یخ و بانداز و بالا نگه داشتن دست استفاده کنید.
- ✓ ورزش های ملایم تا یک ماه اول بعد از جراحی تا جایی که بیمار راحت

- است و محل جراحی کشیده نشود و محل را باز نکند مجاز بوده و باید انجام شود.
- ✓ ورزش های مشت کردن و تقویت عضلات مربوط به دست بایستی انجام شود.

برای نمونه ورزش هایی که مفید است شامل :

- ✓ جمع کردن انگشتان
- ✓ باز کردن انگشتان
- ✓ چپ و راست تکان دادن مچ درحالی که کف دست برروی میز قرار دارد.
- ✓ حرکت های ملایم چرخش مچ دست به صورتی که کف دست رو به بالا بیاید و سپس کف دست رو به زمین شود.
- ✓ چرخش دایره ای و آرام مچ دست.

- ✓ خم کردن ملایم مچ دست رو به بالا و پایین در حالی که کف دست رو به زمین است.
- ✓ ورزش دادن ملایم خمیر در کف دست
- ✓ ماساژ ملایم محل عمل برای خونرسانی بیشتر محل بخیه (ماساژ با یک انگشت و بسیار ملایم انجام شود به طوری که تنها پوست حرکت کند)
- ✓ هرگز ورزش ها و تمرین ها نباید در محل عمل درد و تورم ایجاد کند.
- ✓ در صورت ایجاد درد یا تورم سریع از کمپرس یخ در محل عمل استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که عضلات بسیار ضعیف باشد از دستگاههای تحریک عضلانی نیز میتوان استفاده کرد .



به امید تندرستی