

هالوکس والگوس یا قوز شست چیست؟

انحراف شست پدیده شایعی در انگشتان پا است و در ۹۰ درصد موارد در زنان اتفاق میفتد. کجی شست پا را هالوکس والگوس مینامند. هالوکس به معنای شست بوده و والگوس به معنای انحراف به سمت خارج است.

علت برجسته شدن شست پا یا هالوکس والگوس چیست؟

این بیماری ممکن است زمینه خانوادگی داشته باشد. بیمار ممکن است همین مشکل را در پدر یا مادر یا خواهر و برادر خود هم ببیند. پوشیدن کفش نامناسب مثل کفش هایی با پنجه تنگ و باریک و کفش های پاشنه بلند از مهم ترین علل ایجاد کننده این بیماری است. متأسفانه ۹۰ درصد زنان کفش هایی میپوشند که برایشان تنگ است. کفش تنگ همچنین میتواند مشکلات عدیده دیگری مثل انگشت چکشی، میخچه یا هالوکس ریجیدوس را هم ایجاد کند.

درمان : نوع درمان به سن بیمار—شدت علائم و میزان تغییر شکل بستگی دارد .

در صورتیکه خفیف باشد تزریق کورتیکو استروئید و پوشیدن کفش مناسب مؤثر است در موارد شدید هم جراحی توصیه می شود . عمل جراحی قوز شست پا یا هالوکس والگوس در صورتیکه به درستی انجام شود در غالب موارد نتیجه مناسبی را بدست میدهد. عوارض بعد از جراحی این بیماری در کمتر از ده درصد موارد بوجود میاید. این عوارض عبارتند از عفونت، عود انحراف شست، آسیب به اعصاب پا و بهبود نیافتن درد. اگر بعد از جراحی عارضه ای پیش بیاید نیاز به درمان دارد.

خودمراقبتی:

موفقیت در درمان این عارضه تا حدود زیادی وابسته به این است که شما تا چه حد دستورات پزشک را رعایت میکنید. پس همکاری بین پزشک و بیمار اهمیت فوق العاده ای دارد.

در حین ترخیص از بیمارستان پای شما با باند پانسمان شده است. ممکن است پای شما را گچ گرفته باشند یا پای شما را در کفش طبی خاصی گذاشته باشند.

معمولاً بخیه ها بعد از دو هفته خارج میشوند ولی پای شما باید تا ۸-۶ هفته حمایت شود. پانسمان های خود را دست نزنید و همیشه آنها را خشک نگه دارید. در حین حمام، پای خود را در کیسه پلاستیکی بگذارید تا خیس نشود.

ممکن است پزشک جراح شما از شما بخواهد تا در چند روز اول بعد از جراحی برای راه رفتن از واکر یا عصا استفاده کنید. با بهبودی بیشتر زخم، شما خواهید توانست بیشتر روی پایتان وزن بگذارید با این حال سعی کنید در چند هفته اول بعد از جراحی زیاد راه نروید. معمولاً بعد از گذشت یک هفته از جراحی میتوانید رانندگی



کنید.



هالوکس والگوس یا قوز شست

“ویژه بیماران”



منبع: برونر سودارت

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۷/۲۰

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

ID: SH-PE-Pa/۸۴-۰۱-۰۲/۱۰

در موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید

- اگر پانسمان پای شما شل شد، خارج شد یا خیس شد.
- اگر پانسمان شما خونی یا با ترشحات آلوده شد.
- اگر داروهایی که بعد از جراحی به شما داده شده است شما را اذیت میکند.
- در صورت تب، لرز، قرمزی یا گرما در اطراف محل عمل، درد افزایش یابنده یا تورم در ساق یا پای عمل شده سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن: ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

در چند روز اول بعد از جراحی دراز بکشید و با گذاشتن چند بالشت در زیر پایتان آنرا بالا نگه دارید. برای کاهش درد و تورم با صلاحدید پزشک معالج میتوانید از سرمای موضعی استفاده کنید. تا حدود شش ماه بعد از جراحی قدری تورم در ناحیه شست خواهید داشت. تا چند ماه سعی کنید از کفش های راحت مثل کفش های ورزشی استفاده کنید. نرمش های خاصی برای افزایش انعطاف پذیری پا و تقویت عضلات پا به شما آموزش داده میشود. آنها را انجام دهید. داروهایی را که پزشک معالج بعد از جراحی برای شما تجویز میکند را تهیه و مصرف نمایید.