

شکستگی تنه استخوان ران

استخوان ران یکی از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن معمولا به دنبال تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع اتفاق می افتد.

علائم شکستگی ران:

تورم ناحیه ، دردناک بودن عضو ، تغییر شکل ناحیه

ناتوانی در حرکت دادن عضو آسیب دیده

خونریزی زخم و باز و بیرون زدگی استخوان از پوست

تجمع خون که باعث تغییر رنگ یا کبودی شدید ناحیه شکستگی می شود.

گرفتگی شدید عضله ، گزگز کردن پا یا ران

درمان :

در این نوع شکستگی معمولا اقدام به جراحی می شود.و در طی جراحی استخوان های شکسته شده به هم وصل می شوند. بهتر است برای کاهش عوارض تا ۴۸ ساعت بعد از آسیب عضو تحت جراحی قرار بگیرد.

اگر از درمان غیر جراحی استفاده شود معمولا به صورت کشش و سپس گچ گیری می باشد که گاهی نیز از یک پین پایین تر از ناحیه استفاده می کنند و حدود یک تا دوماه پای بیمار به وزنه متصل می باشد تا استخوان جابجا شده به جای اول خود باز گردد.

در این مدت می توانید از دستگیره بالای سر خود جهت جابجا شدن مختصر استفاده کنید که باعث تقویت عضلات کتف و بازو نیز می شود و بعدها در استفاده از وسایل کمک حرکتی راحت تر می باشید.

مراقبت های قبل عمل:

در صورت مصرف آسپرین یا سابقه بیماری های خونی پزشک خود را مطلع سازید.

شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.

موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.

در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید و زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.

کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید .

ممکن است جهت سهولت در دفع ادرار، سوند ادراری برای شما گذاشته شود .

در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.

در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.گاهی درفاصله زمانی بین پذیرش بیمار در بیمارستان و زمان عمل (طبق نظرپزشک) از روش کشش استفاده می شود.

مراقبت های بعد از جراحی

تنفس عمیق و سرفه کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد عفونت های تنفسی (پنومونی)و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری می کند. فیزیوتراپی تنفسی مانند باد کردن بادکنک را روزی ۳-۲ بار انجام دهید.

در درمان غیر جراحی با استفاده از نیروی کششی باید به مدت طولانی که معمولاً حدود سه ماه است در همین وضعیت باقی بمانید تا قطعات شکسته شده جوش بخورند و در تمام این مدت وزنه ها به پای شما متصل می باشند.

از بازکردن کشش اسکلتی درحین جابجایی و... اجتناب کنید زیرا موجب جابجایی مجدد شکستگی به علت حرکات مکرر قطعات شکسته شده و در روند جوش خوردن شکستگی اختلال جدی ایجاد می کند.

در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید.هدف از این کار افزایش جریان خون در ساق است تا بدینوسیله از ایجاد لخته در وریدهای عمقی ساق پیشگیری شود .

حرکاتی را که توسط پزشک یا فیزیوتراپ به شما آموزش داده شده است بطور مرتب انجام دهید تا مفاصل دچار خشکی نشوند.

با رعایت بهداشت فردی و نظافت محل عمل و دوری از تماس با افراد سرماخورده از خود حفاظت کنید .

در صورت سوزناز، کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه شده و باعث عفونت مثانه می شود.

پس از خارج کردن سوند ادراری، تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در تخت می تواند سبب عفونت ادراری گردد لذا مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن اطلاع دهید .

درد شدید را که با مسکن و روشهای آرام سازی و... تسکین نمی یابد به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

در صورت مصرف دخانیات و الکل حتما آن را کنار بگذارید.

رژیم غذایی

طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.

در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات می تواند سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند .

جهت ترمیم سریعتر محل زخم و استخوان، از رژیم غذایی پرپروتئین، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

شکستگی تنه استخوان ران



Draminjavaheri.ir

تهیه کننده: ندا بهرامی نسب
سوپروایزر آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

در صورت هر گونه سوال با شماره تلفن ۰۲۳۳۱۴۲۲۲۸۹
- ۰۲۳۳۱۴۲۲۱۲۳ تماس بگیرید.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

منبع: داخلی جراحی برونر و سودارت ۲۰۲۲

کد: KE.R)EPP)۴۹/۰۱/۱۴۰۴/۰

زیاد ، کبودی روی پوست ، تب و لرز ، خستگی ، زخم گلو، تهوع و استفراغ و...) را به پزشک اطلاع دهید.

مراقبت در منزل

در صورت عمل جراحی، محل برش جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود و پانسمان به روش استریل و درفاصله زمانی توصیه شده از طرف کارشناس زخم ، تعویض گردد. بخیه ها معمولاً بعد از دو تا سه هفته از جراحی خارج می شوند.

برای شروع حرکت و فعالیت حتماً از فیزیوتراپ کمک بگیرید.

در صورت استفاده از کشش، جهت جلوگیری از جابجایی قطعات شکسته، وزنه ها و کشش اسکلتی را نباید از پای خود باز کنید. (کشش باید مداوم اعمال گردد)

در صورت تجویز داروی ضد انعقاد تزریقی برای پیشگیری از آمبولی و تشکیل لخته از کارشناسان معرفی شده توسط واحد مراقبت در منزل کمک بگیرید.

مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنند و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید.

جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری (پاشنه، شانه ها و...) کنترل کنید.

از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل و هر چه سریعتر فعالیت خود را از سر گرفته و از تخت خارج شوید.

عدم چپن خوردگی ملحفه ها و رطوبت آنها حائز اهمیت است و از وسایل حفاظتی برای تسکین فشار و تشک های مواج و ... استفاده کنید.

با تنفس عمیق و سرفه کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد پنومونی و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری کنید .

از مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنید زیرا دخانیات باعث می شود مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.

از مواد غذایی حاوی ویتامین های C و D، K، B۶، E استفاده کنید زیرا در تشکیل جوشگاه شکستگی و در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.

از مصرف مواد غذایی کافئین دار (قهوه، نوشابه و ...) اجتناب کنید زیرا باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می شوند و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند.

مصرف شیر و لبنیات را (در بیمارانی که مدت زیادی در بستر باقی می مانند) به علت احتمال ایجاد سنگ های ادراری محدود کنید.

فعالیت ها

بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود. در شروع حرکت می توانید ، از عصا و واکر استفاده کنید .

علائم هشدار بعد از ترخیص

در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم ، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید. در شکستگی اطراف مفصل ران در صورت مشاهده کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام که ممکن است دال بر در رفتگی پروتز باشد به پزشک معالج خود مراجعه کند.

در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه کنید.

خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار ، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل های بریدگی، خونریزی قاعدگی