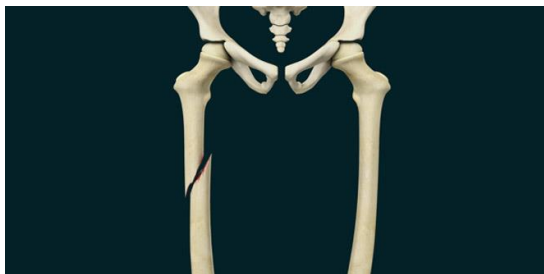




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع : شکستگی تنه ران استخوان



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی : آقای دکتر علی بهاری
(متخصص ارتوپدی)

سال ۱۴۰۱

زمان مراجعه به پزشک :

در صورت داشتن هر گونه علائم غیر طبیعی از قبیل
عدم تحرک اندام و ورم ، درد ، کبودی و ... به پزشک
معالج مراجعه نمایند .

منبع:

کتاب پرستاری - داخلی و جراحی بروز و هوارث ارتوپدی



با آزوی سلامتی و تندرستی

نوع قالب گچی :

گچ کوتاه بازو : از زیر آرنج تا چین کف دست ادامه دارد و دور
قاعدۀ شست ثابت می شود .
سپایکای ششست : از زیر آرنج + انگشت شست
گچ بلند بازو : از زیر بغل تا چین کف دست (مفصل آرنج در زاویه
فائمه باشد)
گچ کوتاه پا : از زیر زانو تا قاعده شست پا
گچ بلند پا : از حد فاصل یک سوم فوقانی و میانی ران تا قاعده
شست پا
گچ راه رفتن : گچ کوتا یا بلندی که از استحکام بیشتری
برخوردار است
گچ تنه : دور تنه را احاطه می کند .
الساپیکای شانه : قالبی شبیه ژاکت که تنه ، شانه و آرنج را در بر
گیرد

مهمترین مراقبت پرستاری که در بیماران گچ گیری باید توجه
شود . توجه به عبور جریان خون است . چون در صورت فشار زیاد
آمکان ایجاد سندرم کمپارتمان وجود دارد .

رژیم غذایی

*بعد از مرخص شدن از بیمارستان می توانید رژیم غذایی
عادی خود را داشته باشید . اگر معده شما ناراحت است ،
سعی کنید غذاهای کم چرب مانند برنج ساده ، مرغ کبابی ،
نان تست ، و ماست بخورید . ممکن است پزشک مصرف
مکمل های آهن و ویتامین ها را برای شما تجویز کند .

*به مقدار زیاد مایعات مصرف کنید .

*غذاهای سالم بخورید ، و به حجم غذایی خود توجه کنید .
سعی کنید وزن ایده آل خود را حفظ کنید ؛ چراکه افزایش
وزن موجب افزایش استرس روی مفصل ران می شود .

شکستگی تنه استخوان ران :

بیشتر شکستگی ها در جوانان دیده می شود که با وسیله نقلیه دچار تصادف شده و یا از جای بلند سقوط کرده اند .

علائم: ران بیمار دچار تورم و خون مردگی شده . ران

تغییر شکل پیدا کرده و مددجو قادر نیست ران و مفصل زانو خود را حرکت دهد .

درمان: معمولا جهت درمان استفاده از تراکشن ها و عمل باز ست

عوارض عمل جراحی :

محدودیت حرکت زانو

درد

اختلال پوستی در محل برش

اختلالات عصبی و عروقی

ترمبوز ورید عمقی

عوامل موثر در تسریع شستگی ها :

هورمون رشد(به دلیل ترشح بیشتر هورمون رشد در کودکان زودتر اتفاق می افتد).

تیروکسین

ویتامین A و D در حد معمول

نور خورشید

ورزش های ایزومتریک (به طور کلی ترمیم استخوان های بلند در بزرگسالان ۳-۵ ماه طول می کشد)
محل برش تمیز و خشک باشد .

پانسمان طبق دستور پزشک به صورت استریل انجام شود
در صورت قرمزی ، تب و وجود ترشحات سریعا به پزشک مراجعه شود

در صورت دردی که بامسکن ساکت نشود به پزشک مراجعه شود

مصرف مایعات فراوان جهت جلوگیری از عفونت ادراری

مصرف میوه ، سبزیجات جهت جلوگیری از یبوست

جهت جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت تغییر وضعیت دهید

به دلیل عدم فعالیت کافی جهت جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و مثانه مصرف لبنیات را کاهش دهید .

فعالیت های روزمره

*در زمان هایی که احساس خستگی می کنید استراحت کنید، اما تمام طول روز در رختخواب نمانید.

*با فیزیوتراپ برای یادگیری بهترین راه برای ورزش کردن مشاوره کنید.

*بیش از ۳۰-۴۵ دقیقه روی صندلی ننشینید و از نشستن روی صندلی های کوتاه و بدون دسته بپرهیزید.

*به مدت ۶ هفته به پشت بخوابید و پاهای خود را کمی از هم جدا کنید، یا یک بالشت را بین زانوهای خود قرار دهید. روی شکم یا به طرف ران آسیب دیده ن خوابید.

*بعد از برداشتن پانسمان و بخیه های حاصل از جراحی شکستگی ران، نیاز به استحمام دارید. ممکن است بتوانید ۲۴ ساعت بعد از کشیدن بخیه و پانسمان ها حمام کنید. البته زمان مناسب برای استحمام را باید از پزشک بپرسید.

ورزش

*برنامه توانبخشی شما شامل تعدادی از تمرینات با توجه به سابقه شکستگی ران است که توصیه می شود همیشه آنها را با مشورت فیزیوتراپ خود انجام دهید.

*به مدت ۱۲ هفته از انجام ورزش های شدید بپرهیزید و برای انجام ورزش های خاص، با پزشک مشورت کنید.