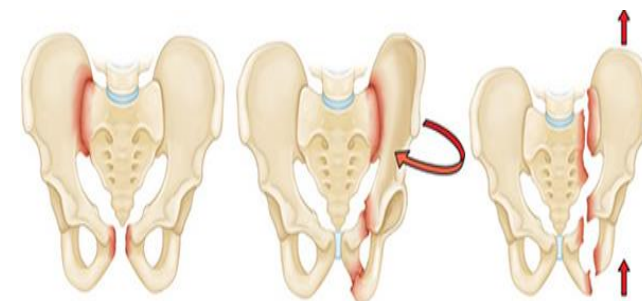


شکستگی استخوان لگن

لگن پایین ترین قسمت تنه در جایی قرار دارد که تنه به اندام تحتانی متصل می‌شود. استخوان لگن یک ساختمان حلقوی است که در بالا به ستون فقرات متصل شده و در پایین با استخوان های ران مفصل می‌شود. وظیفه لگن انتقال نیروی وزن از تنه به اندام های تحتانی است. همچنین در موقع نشستن، وزن تنه مستقیماً از طریق لگن به زمین وارد می‌شود. لگن همچنین حاوی ارگان های گوارشی و تولید مثل بوده و عروق و اعصاب مهمی از آن عبور کرده و از تنه به اندام تحتانی می‌روند.

علل ایجاد شکستگی لگن :

شکستگی های لگن بیشتر بر اثر زمین خوردن یا ضربه ی مستقیم به بخش کناره لگن به وجود می آید. این شکستگی معمولاً بدنبال حوادثی مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، حوادث ورزشی، حوادث حین کار و یا حتی زمین خوردن ایجاد می‌شود. ضعیف شدن استخوان ممکن است به علت پوکی استخوان، سرطان و برخی بیماری های دیگر به وجود آید که باعث حساس و شکننده شدن استخوان لگن می‌گردد.



شکستگی با فشار از عقب و جلو

شکستگی با فشار از پهلو. در این شکستگی، لگن به طرف داخل هل داده می‌شود.

شکستگی با فشار برشی عمودی. در این شکستگی، بخشی از لگن به بالا حرکت می‌کند.

علائم و نشانه ها :

بیمار مبتلا به شکستگی لگن، درد شدیدی را در قسمت خارجی بالای ران یا در کشاله ران احساس می‌کند که با چرخش یا خم کردن مفصل ران، این درد بسیار شدیدتر خواهد شد.

تشخیص :

تشخیص شکستگی لگن از طریق رادیوگرافی از ناحیه لگن صورت می‌گیرد.

گاهی ممکن است شکستگی از طریق رادیوگرافی قابل تشخیص نباشد. در چنین مواقعی عکس برداری مغناطیسی یا ام آر آی و یا سی تی اسکن پیشنهاد می‌شود.

عوارض شکستگی لگن :

۱. زخم بستر
۲. عفونت ریوی، عفونت ادراری و لخته شدن خون در ساق و احتمال انتقال این لخته به ریه
۳. سیاه شدن سر استخوان ران
۴. جوش نخوردن شکستگی
۵. جابجا شدن پیچ و پلاک
۶. آسیب های عصبی

درمان :

درمان شکستگی لگن به دو روش جراحی و غیر جراحی صورت می‌گیرد. بعضی از انواع شکستگی که در آنها استخوان از جای خود جابجا نشده باشد، ممکن است برای درمان نیازی به عمل جراحی نداشته باشند. علاوه بر این بعضی از بیماران ممکن است در شرایطی باشند که استفاده از هر نوع ماده بی‌هوشی برای آنها خطرناک باشد در این موارد درمان به صورت غیر جراحی انجام

می‌شود. درمان این نوع شکستگی ها معمولاً شامل یک دوره

استراحت اولیه و قرار ندادن وزن بدن بر روی استخوان های آسیب دیده می‌باشد. در این زمان معمولاً به بیمار توصیه می‌شود سطح فعالیت خود را برای یک دوره زمانی کاهش داده یا از واکر یا چوب زیر بغل برای چند هفته استفاده کند. با گذشت این دوره، به تدریج انجام فعالیت ها و تمرین هایی که باعث وارد شدن وزن بر روی استخوان های لگن می‌شود با توجه به سطح تحمل بیمار شروع شده و انجام این فعالیت ها نباید با افزایش علائم شکستگی لگن همراه باشد. برای مثال در این رابطه می‌توان از شنا، دوچرخه سواری و راه رفتن در آب نام برد

نکات قابل توجه بعد از عمل :

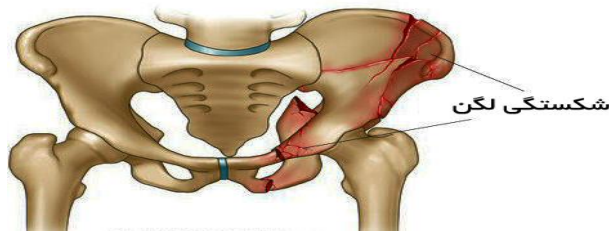
—بعد از عمل تا آنجا که می‌توانید با استفاده از دستگیره بالای تخت برای ورزش استفاده کنید. این حرکات به تقویت عضلات شانه و بازو که برای بکار گیری وسایل کمک حرکتی لازمند، کمک می‌کنند.

- تا مدتی بعد از جراحی درد مختصری در محل جراحی احساس می‌شود که بتدریج در یک تا دو هفته اول بعد از عمل از بین می‌رود. برای کاهش این درد پزشک معالج داروهای را برای بیمار تجویز می‌کند. بیمار باید هر گونه افزایش شدت درد را به پزشک معالج اطلاع دهد.

- داروهای آنتی بیوتیک خوراکی به منظور پیشگیری از ایجاد عفونت در محل جراحی است و باید سر ساعت مشخص مصرف شود.

- داروهای جهت **جلوگیری از لخته شدن خون در ورید های**

اندامهای تحتانی به بیمار داده می‌شود که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند. این داروها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است باید مصرف شوند. علامت عمده این عارضه **ورم**



لیزین: لیزین یک نوع اسید آمینه است که نقش مهمی در جذب کلسیم به استخوان دارد. اکثر موادی که پروتئین زیادی دارند لیزین زیادی هم دارند مانند شیر کم چرب، ماهی، سویا، تخم مرغ و لوبیا. سیب و اسفناج هم سرشار از لیزین هستند

انواع ویتامین ها (ویتامین سی - ویتامین آ - روی - منیزیم ویتامین کا) - : مصرف ویتامین ها برای بهبود شکستگی استخوان و بهبودی زخم و پیشگیری از عفونت بعد از عمل ضروری می باشد. این ویتامین در مرکبات - کلم بروکلی - کاهو - اسفناج - هویج به وفور یافت میشود.

کردن ساق پا است. پس در صورت ورم کردن ساق پا، بیمار باید در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی جهت معاینه مراجعه نماید.

- پانسمان زخم بیمار باید طبق دستور پزشک تعویض شود و هرگونه ترشحات غیر طبیعی به پزشک گزارش شود.
- بخیه ها معمولاً دو تا سه هفته بعد از جراحی کشیده می شوند.
- بیمار باید حرکاتی را که به توسط پزشک یا فیزیوتراپ به وی آموزش داده شده است در منزل بطور مرتب انجام دهد تا مفاصل وی دچار خشکی نشود و برای کاهش وزن روی استخوان صدمه دیده از انواع وسایل کمک حرکتی مثل عصا یا واکر میبایست استفاده شود.

- برای پیشگیری از عوارض ریوی ، هر یک تا دو ساعت تنفس عمیق و سرفه را انجام دهید.
- لازم است بیمار بعد از چند هفته جهت معاینه مجدد به پزشک جراح مراجعه کند.

*** رژیم غذایی بعد از عمل چگونه باشد:**

کلسیم: مهمترین ماده ای که بدن برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. کلسیم جزء مهم سازنده استخوان است و ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان ها است

پروتئین : پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده استخوان ها هستند و بدن برای تسریع در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. این پروتئین ها را میتوان از منابع گیاهی مانند غلات و حبوبات تامین کرد. لبنیات و گوشت هم از منابع مهم تامین پروتئین هستند در بین منابع حیوانی بهترین آنها لبنیات کم چرب و ماهی است .گوشت مرغ هم مفید است. گوشت قرمز با اینکه پروتئین بالایی دارد ولی به علت عدم تعادلی که در سوخت و ساز کلسیم و فسفر ایجاد میکند برای استخوان خوب نیست و مسلماً میتواند جوش خوردن استخوان را به تاخیر بیندازد

*** مصرف چه موادی برای جوش خوردن استخوان مضر است :**

موادی مثل شکر، نمک، الکل، کافئین و گوشت قرمز، روغن جامد، شیر پرچرب، میتواند موجب ضعیف شدن استخوان و کند شدن روند ترمیم شکستگی استخوان شوند. کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار میشود
- بیماری که در بستر استراحت می کند در معرض مشکلات ناشی از بی حرکتی نظیر یبوست ، ایجاد لخته در پاها و خطر سکته قلبی می گردد. دریافت مایعات و رژیم غذایی مناسب ، سبزیجات و میوه های تازه ، ورزش های منظم پا و ساق و راه رفتن در اولین فرصت طبق دستور پزشک ، این مشکلات را کاهش میدهد.
- برای کاهش خطر لخته شدن خون در عروق پاها ، از جوراب های الاستیکی استفاده نمایید. وروزی دوبار هر بار، ۲۰ دقیقه جوراب هارا در آورید و مراقبت پوستی را انجام دهید.

شناسنامه ی بروشور آموزشی		کد: Pm-06-42-A	
عنوان	شکستگی استخوان لگن	تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	سال تهیه	۱۴۰۱
منابع	بیماری های عضلانی اسکلتی - پروفر و سوارث - ترجمه فرزانه قاسم زاده کاکرودی. http://www.draminjavaheri.ir - http://asadiclinic.ir - http://www.iranorthoped.ir	سال بازبینی	۱۴۰۵
پزشک تایید کننده		ناظر کیفی	
دکتر سید علی هاشمی		دکتر سید عباس رخشا	
(مددجوی محترم لطفا پس از مطالعه ، بروشور را به جایگاه خود "استند کنار ایستگاه پرستاری" برگردانید)			