

شایع ترین علل شکستگی استخوان ران عبارتند از:

- آسیب بر اثر تصادفات شدید با ماشین، افتادن از یک ارتفاع بلند و یا آسیب دیدگی در هنگام انجام ورزش های پرفشار یا پر برخورد این نوع شکستگی معمولا عرضی است. گاهی شکستگی در اثر سقوط از بلندی در حالی که اندام پایینی ثابت است و تنه ی آن می چرخد ، به وجود می آید که معمولا شکستگی مارپیچی است. شکستگی ممکن است باز یا بسته باشد.

۲- وجود یک بیماری در استخوان که قبل از ایجاد هر فشار یا ضربه ای به استخوان، باعث تضعیف آن شده است مانند تومور، بیماری پاژه (دومین بیماری شایع استخوانی پس از پوکی استخوان)، کیست های استخوانی یا پوکی استخوان.

علائم :

- خونریزی و شوک ممکن است وجود داشته باشد.

- عضو، تورم قابل ملاحظه ای دارد و تغییر شکل داده و پای مصدوم غالبا به سمت بیرون چرخیده است.

- حرکات اندام آسیب دیده با درد شدید همراه است.

درمان :

درمان اولیه ی این شکستگی ها با کشش و گچ گیری است اما امروزه اکثر جراحان ترجیح می دهند که هر چه زودتر شکستگی را با عمل جراحی ثابت نموده و بیمار را راه اندازند

. بهترین وسیله برای ثابت کردن شکستگی، گذاشتن میله در مغز استخوان است . در مواردی که گذاشتن میله در مغز استخوان پایداری کافی به شکستگی ندهد ، بالا و پایین یا هر دو قسمت میله را با گذاشتن پیچی در آن به استخوان ثابت می کنند .

فیزیوتراپیست چگونه به درمان شما کمک می کند؟

۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از عمل:

بعد از شکستگی پا یا بعد از اتمام جراحی پا، فیزیوتراپیست به شما کمک می کند که:

* از تخت خود بیرون بیایید، بایستید و راه بروید. حرکت کردن (ایستادن و راه رفتن) در زودترین زمان ممکن پس از آسیب دیدگی، در پیشگیری از تشکیل لخته خون و دیگر عوارض بسیار موثر است

* به شیوه ی صحیح از عصا یا واکر استفاده کنید.

خود مراقبتی در منزل :

* بیمار به هنگام مرخص شدن از بیمارستان این نکات را بایستی رعایت کند :

* بیمار باید از زخم مراقبت کند و پانسمان آن را روزانه تعویض کند که بهتر است به درمانگاه نزدیک محل زندگی مراجعه کند.

* بیمار باید علائم عفونت را بداند : قرمزی ، تورم ، حساسیت در لمس، ترشحات چرکی و تب . به هنگام بروز این علائم بیمار سریعاً به پزشک خود مراجعه کند .

- داروهای تجویز شده را طبق دستور و سر ساعت مقرر مصرف کند . داروها با آب فراوان میل شود .

* به زمان مراجعه به درمانگاه خود توجه نماید و به موقع توسط پزشک معالج ویزیت شود.

توصیه های لازم برای پیشگیری از عوارض بی حرکتی :

- به علت بی حرکتی به خصوص در اندام تحتانی، جریان خون در پا کاهش پیدا می کند و همین امر باعث می شود خون در این اندام لخته شود. اگر این لخته حرکت کند می تواند مسیر جریان خون را در قلب ، مغز، ریه و... مسدود کند و همین امر منجر به **سکته ی مغزی** **سکته ی قلبی** و **ایست تنفسی** و... می شود. برای جلوگیری از این عارضه، پزشک دارویی تجویز می کند که در بافت چربی زیر پوست تزریق می شود . خود بیمار به آسانی می تواند با مصرف مایعات فراوان، حرکت دادن دست ها و پای سالم به صورت نرمش آرام در تخت، شل و سفت کردن عضله ی پای عمل شده بدون حرکت دادن آن ، خروج از تخت از روز اول بعد از عمل با کمک فیزیوتراپ و استفاده از داروهای ضد انعقادی تجویز شده ، از بروز چنین عوارض خطرناکی جلوگیری کند.

چون داروی رقیق کننده ی خون (**آمپول کلوگزان**) مصرف می کنید از خوردن غذاهایی که از نظر ویتامین کا (K) غنی هستند پرهیز کنید ، مثل : کلم ، جگر و پیاز از مصرف الکل و قهوه خودداری کنید.

- رژیم غذایی بیمار باید شامل ، پروتئین (انواع گوشت ها به خصوص ماهی) ، غذاهای حاوی کلسیم مثل لبنیات و غذاهای حاوی آهن ، انواع میوه ها به خصوص میوه های حاوی ویتامین ث، سبزیجات و مایعات فراوان باشد.

- در ماههای اول بعد از عمل حتما از واکر یا عصا استفاده نمایید.

چند توصیه برای پیشگیری از یبوست:



* به طور مرتب و مکرر آب بنوشید و از مصرف چای پررنگ جدا خودداری کنید.

* از غذاهای حاوی فیبر و مایعات استفاده کنید. مواد غذایی که سرشار از فیبر هستند عبارتند از: سبوس دار، لوبیا، عدس، بلغور، جو دوسر، بادام، جو، بیشتر سبزیجات، و میوه های تازه و خشک

* از میوه های ملین مثل انجیر و آلو بیشتر استفاده کنید.

* در رژیم غذایی فرد از حبوبات، نان سبوس دار، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید و سعی نمایید میوه های تازه حبوبات و غلات را با پوست مصرف کنید میوه های آبدار موثرتر هستند، درضمن مصرف میوه باعث باعث جلوگیری از سرطان روده می شود و به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد معدنی فراوان به سلامت روحی و جسمی شما کمک میکند

* بهتر است به جای نان های سفید از نان های سبوس دار مانند

سنگک، بربری و جو استفاده کنید.

* سوپ را در غذای خود جای دهید. در سالاد خود حتماً از روغن زیتون استفاده کنید.

* غذای خود را در یک ساعت مشخص میل کنید
* هر روز حداقل بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه و به صورت منظم ورزش و پیاده روی کنید، تا علاوه بر کاهش وزن از نظر روحی نیز حالت بهتری داشته باشید.

ورزش های مربوط به شکم را به طور مرتب انجام دهید تا علاوه بر کوچک شدن شکم به حرکات روده ها نیز کمک کند

* حتماً صبح ها بعد از بیدار شدن و صرف صبحانه به توالی بروید در اجابت مزاج اهمال و تنبلی نکنید.

* سعی کنید کمتر در معرض فشارهای روحی بوده و بی دلیل عصبانی نشوید.

* در نهایت اگر با رعایت موارد فوق موفق به کنترل یبوست نشدید می توان از داروهای ملین مثل هیدروکسید منیزیم، روغن کرچک و غیره استفاده نمود. " به صورت دائم و سرخود از قرص های ملین و مسهل استفاده نکنید، زیرا این کار موجب تنبلی روده ها می شود"

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



شناسنامه ی بروشور آموزشی		
کد: Pm-06-11-A-06		
عنوان	شکستگی تنه ی استخوان ران	
تهیه کنندگان	آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تایید کننده	کار گروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال بازبینی : ۱۴۰۵	
منابع	برونر-سودارت-پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی) ۲۰۲۲	
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی		
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا		
(مددجوی محترم لطفا پس از مطالعه ، بروشور را به جایگاه خود "استند کنار ایستگاه پرستاری" برگردانید)		