

شکستگی های قسمت پایین گردن استخوان ران ، جزء شکستگی های اطراف مفصل ران بوده و در دسته ی شکستگی های لگن قرار می گیرند .

علت شیوع این نوع شکستگی، به خصوص در خانم ها بعد از سن یائسگی، پوکی استخوان است و ممکن است این پوکی، استخوان را به حدی ضعیف کند که با یک زمین خوردن ساده دچار شکستگی شود .

این شکستگی، ممکن است در جوان تر ها و به دنبال ضربات شدیدتر مانند تصادف اتومبیل ایجاد شود.

علائم شکستگی

درد شدید در ناحیه ی لگن و کشاله ی ران – ناتوانی در راه رفتن مخصوصا در افراد مسن – کوتاه تر شدن اندام تحتانی طرف مبتلا و چرخش پا به خارج

درمان شکستگی

درمان این شکستگی عمل جراحی و فیکس کردن محل شکستگی با پیچ و پلاک است.

عوارض شکستگی استخوان ران:

* زخم فشاری یا زخم بستر، عفونت ریوی، عفونت ادراری و لخته شدن خون در ساق و احتمال انتقال این لخته به ریه از جمله عوارض خطرناکی شکستگی گردن استخوان ران هستند. سیاه شدن سر استخوان ران : به علت آسیب به عروق خونی سر استخوان که در موقع شکستگی ایجاد میشود ممکن است خونرسانی به این قسمت از بین رفته و

در نتیجه سلول های استخوانی آن بمیرند درمان دیر هنگام شکستگی میتواند احتمال ایجاد این عارضه را زیاد کند – جوش نخوردن شکستگی – گاهی اوقات پیچ و پلاکی که برای بیحرکت کردن قطعات شکسته شده استفاده شده اند در داخل استخوان جابجا میشوند . حتی گاهی اوقات پیچ ها شکسته میشوند. این جابجایی ها و شکستگی های پیچ ها معمولا به علت و بدنبال جوش نخوردن شکستگی ایجاد میشود . درمان این عارضه در صورتیکه همراه با جوش نخوردگی محل شکستگی باشد عمل جراحی است .

فیزیوتراپی بعد از جراحی

اولین جلسه فیزیوتراپی، فردای جراحی آغاز می شود. بیمار از روز دوم می تواند به کمک عصا و یا واکر راه برود. بسیاری از بیماران هنگام راه رفتن و یا ایستادن، قادر به تحمل وزن خود خواهند بود.

تمریناتی به بیمار داده می شود که به تقویت و استحکام عضلات مفصل ران کمک می کند. حرکات ساق پا و زانو می تواند به تسکین ورم و هم چنین پیشگیری از لخته شدن خون کمک می کند.

دوره نقاهت جراحی

بعد از مرخص شدن از بیمارستان، فیزیوتراپی در منزل آغاز می شود. در طول سپری شدن دوره نقاهت، بیمار باید از عصا و واکر استفاده کند و تا جایی که می تواند از وارد آوردن فشار به مفصل درگیر خودداری کند.

بیمار سه هفته بعد می تواند رانندگی کند و شش هفته بعد، بدون واکر راه برود. برقراری رابطه جنسی نیز یک تا دو ماه بعد از جراحی، بلامانع خواهد بود.

جهت تسکین درد و ورم می توان از کمپرس سرد و گرم استفاده کرد.

بعد از این که بیمار قادر به تحمل وزن خود باشد، تمریناتی جهت حفظ و برقراری تعادل بیشتر به بیمار داده خواهد شد.

در طول این دوره باید از انجام فعالیت های شدید بدنی مانند ورزش و یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود. بسیاری از بیماران، بعد از جراحی از کاهش میزان درد و بهبود دامنه حرکتی خود رضایت کامل دارند و قادر به انجام کارها و فعالیت های عادی و روزانه خود خواهند بود.

آموزش به بیمار و خانواده

* مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند. رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین دی به حفظ ساختار استخوانی پایدار کمک می کند. پرهیز از الکل و نیکوتین به منظور تراکم خوب استخوان توصیه می شود.

* مایعات کافی مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار

کنید تا از عفونت اداری جلوگیری شود.

تشخیص پزشک بستگی دارد.

ادار کردن

* حرکت مفصل ران را تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید وگرنه دچار محدودیت حرکت ران می شوید با نظر پزشک. هرچه زودتر حرکت و نرمش پای مبتلا را برای تقویت عضلات ران انجام دهید.

* از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.

* جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده (از تشک مواج استفاده کنید) و هرچه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید.

* فرش های نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن شما می شود را جمع آوری کنید.

* از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.

* تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید. پس در ماه های اول، برای راه رفتن حتماً باید از دو عصای زیر بغل استفاده کرده و وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده نیندازید. البته در بعضی از موارد پزشک معالج به بیمار اجازه می دهد تا قبل از جوش خوردن کامل شکستگی، قسمتی از وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده بیندازد. مقدار وزن گذاشتن روی پا و زمان انجام آن به

* از توالف فرنگی که برای قرار گرفتن دست جا داشته باشد استفاده کنید.

* داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها ضد دردها، ضد التهاب و ...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید

* بهترین پیشگیری در برابر آسیب های ناشی از سقوط به مفصل ران، فعالیت بدنی منظم و عضلات ران به خوبی ورزیده شده است. برای افراد مسن توجه به شرایط زمینه ای که می تواند باعث سقوط شود بسیار مهم است. علل شایع مشکلات قلبی عروقی و سرگیجه است. همچنین باید به طور منظم بینایی خود را بررسی کنید، زیرا بینایی خوب به شما امکان می دهد موانع را ببینید و می تواند از افتادن هایی که باعث شکستگی گردن استخوان ران می شود جلوگیری کند.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

درد شدید که با مسکن و روش های آرام سازی بهبود پیدا نکند، خونریزی محل عمل، خشکی و محدودیت حرکت ران، ترشح چرکی محل عمل، تب بالا - سوزش و درد در هنگام

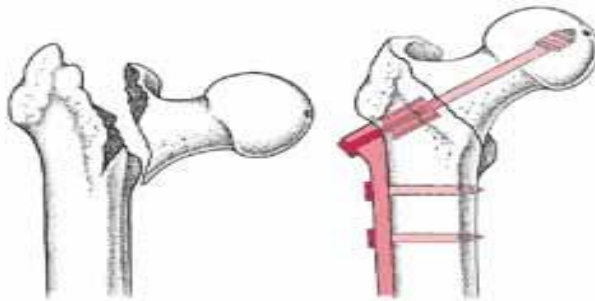
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



شکستگی قسمت پایین گردن استخوان ران



شناسنامه ی بروشور آموزشی

کد: pm-06-58-A

عنوان شکستگی قسمت پایین گردن استخوان ران

تهیه کننده آذر محمدی کارشناس پرستاری

تایید کننده کارگروه آموزش به بیمار

سال تهیه : ۱۴۰۱

بازبینی : ۱۴۰۵

منابع:

(۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی) ۲۰۲۲

<http://www.iranorthoped.ir/fa/news/>

پزشک تایید کننده:

دکتر سیدعلی هاشمی

ناظر کیفی:

دکتر سیدعباس رخشا

