

## بیمارستان حضرت رسول جوانرود

### شکستگی سر استخوان ران



مریم بهزادی

کارشناس پرستاری

۱) در حالت نشسته بیش از ۹۰ درجه به سمت جلو خم نشوید

۲) از صندلی بدون دسته استفاده کنید.

۳) اندام عمل شده را در موقع نشستن و برخاستن جلوی بدن خود نگهدارید

۴) برای بستن بند کفش خم نشوید.

۵) از صندلی و یا توالت فرنگی کوتاه استفاده نکنید.

۶) برای کشیدن پتو روی تختخواب خم نشوید.

۷) برای برداشتن اشیاء از روی زمین خم نشوید.

۸) اندام عمل شده ی خود را در حالت نشسته روی هم نیاندازید.

۹) اندام عمل شده ی خود را از خط مرکزی بدن به طرف داخل منحرف نکنید.

۱۰) هنگام خوابیدن تا ۶ هفته ی اول روی شکم نخوابید.

۱۱) هنگام خوابیدن بالشی را بین اندام قرار دهید.

۱۲) روی اندام تحتانی نشینید.

۱۳) هنگام غلتیدن روی اندام سالم حتماً بین زانوها بالش قرار دهید.

۱۴) از روش احساس درد برای آگاهی از توانایی و یا ناتوانی خود استفاده نکنید.

۱۵) تا ۶ هفته اول بعد از عمل، عصا یا واکر را از خود دور نکنید..

بازتوانی کامل اندام عمل شده بین ۶ الی ۱۲ ماه به طول می انجامد، در این مدت معمولاً وجود درد و تورم در اندام یا دردهای خفیف در لگن عادی بوده، اما چنانچه بیمار هر گونه دردی در اندام خود احساس نمود باید به پزشک معالج اطلاع دهد تا تمامی موارد از نظر، شل شدن مفصل و یا عفونت مورد بررسی قرار گیرد.



بعد از تعویض مفصل لگن رعایت موارد زیر ضروری است.

#### در حمام

باید در حمام دستگیره هایی روی دیوار نصب شود تا بیمار در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کرده و از لیز خوردن خود جلوگیری کند

صندلی حمام باید پایدار باشد و لیز نخورد

#### در اتاق ها

دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشند تا بیمار در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کند.

تمام فرش های لغزنده و سیم های برق رها شده در کف منزل باید جمع آوری شوند تا احتمال زمین خوردن بیمار کاهش یابد

#### در هنگام نشستن

یک صندلی مناسب برای بیمار یک صندلی محکم است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد و در موقع نشستن روی آن در حالیکه کف پاها روی زمین قرار میگیرد نباید زانو ها بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند. صندلی باید دو دسته داشته باشد و پستی آن محکم باشد.

بیمار باید همیشه یک بالش کمی سفت داشته باشد تا وقتی بیرون از منزل خود بود، روی صندلی ماشین یا مبل یا صندلی بگذارد بطوریکه زانوهای وی پایین تر از سطح مفصل هیپ قرار بگیرد.

صندلی بخصوص صندلی که پشت میز غذاخوری قرار گرفته است باید پایه بلندتر از معمول داشته باشد

در هنگام نشستن بیمار نباید پاهای خود را روی یکدیگر بیندازد چون احتمال دارد با انجام اینکار مفصل ران در

# شکستگی سر استخوان ران

## شرح بیماری:

شکستگی سر استخوان ران عبارتست از یک شکستگی کامل یا ناقصی در سر استخوان ران، که با استخوان لگن مفصل می شود. شکستگی در اثر صدمات قابل توجه در هر دو جنس و در تمام سنین دیده می شود. اما شکستگی های خود به خودی یا شکستگی ناشی از صدمات خفیف تنها در افراد مسن تر دیده می شوند. حدود ۵۰ درصد از شکستگی ها در افراد بالای ۸۰ سال رخ می دهد.

## علامت شایع:

- درد شدید به هنگام تلاش برای راه رفتن
- درد ناک بودن به هنگام لمس
- تورم و خون مردگی در ناحیه مفصل ران
- از دست رفتن شکل طبیعی ناحیه مفصلی استخوان ران
- ضعف عضلات حول مفصل

## علل بیماری:

- \* وارد آمدن صدمه، خصوصاً زمین خوردن، سقوط و نیز تصادفات
- \* در مواردی که استخوان ران قبلاً دچار بیماری بوده است، شکستگی ممکن است خود به خود رخ دهد.

## عوامل تشدید کننده بیماری:

- \* پوکی استخوان، خصوصاً پس از یائسگی
- \* سرطان استخوان
- \* مصرف داروهای متعدد که ممکن است هوشیاری را کاهش دهند
- \* بیماری استخوان سازی ناقص (استئوژنز ایمپر فکتا) که یک بیماری ارثی است و در آن استخوان ها ترد و شکننده هستند و به راحتی دچار شکستگی می شوند.
- \* به هم خوردن تعادل کلسیم بدن
- \* تغذیه نامناسب، خصوصاً ناکافی بودن در یافت کلسیم و پروتئین
- \* اختلالات و بیماری مغزی
- \* فعالیت در زمان ابتلا به بیماری هایی که خطر بروز صدمات را زیاد می کنند

## پیشگیری:

\* سعی کنید دریافت روزانه کلسیم به حد کافی باشد (۱۵۰۰ - ۱۰۰۰ میلی گرم در روز). با خوردن شیر و محصولات لبنی یا مکمل های کلسیم می توان از این امر اطمینان حاصل نمود.

\* سعی کنید زمین نخورید، خصوصاً در منزل شرایطی را فراهم آورید که احتمال زمین خوردن کم شود.

\* هورمون درمانی پس از یائسگی را می توان برای پیشگیری از پوکی استخوان مد نظر گرفت. برای تصمیم گیری در مورد این مسئله با پزشک مشورت کنید.

\* اگر احساس می کنید هنگام راه رفتن تعادل ندارید از عصا برای راه رفتن استفاده کنید.

## عواقب مورد انتظار:

معمولاً با جراحی و باز توانی قابل معالجه است.

## عوارض احتمالی:

- ❖ عفونت زخم ناحیه عمل جراحی
- ❖ آسیب به رشته های عصبی و رگ های خونی در ناحیه شکستگی
- ❖ در رفتگی علاوه بر شکستگی
- ❖ خون رسانی نا کافی به ناحیه صدمه دیده استخوان که باعث مرگ بافت استخوانی می شود.
- ❖ جوش نخوردن شکستگی
- ❖ تشکیل لخته خون به علت بستری شدن طولانی مدت

## درمان:

\* اصول کلی:

♦ جراحی تنها راه درمان است و نباید خوددرمانی کرد. جراح ارتوپد قطعات شکسته شده استخوان را به هم متصل می کند و با استفاده از وسایل مخصوص آنها را در جای خود ثابت می کند. البته در افرادی که استخوان هایشان توانایی رشد و ترمیم مناسب را ندارد، تمام یا قسمتی از مفصل ران را تعویض و جای آن یک مفصل مصنوعی گذاشته می شود. بر خلاف اکثر شکستگی ها، این نوع شکستگی نیاز به گچ گرفتن ندارد.

♦ پس از جراحی، به طور معمول حمام بگیریید.

♦ می توانید محل بخیه را با ملایمت و با استفاده از صابون ملایم غیر معطر بشویید. پانسمان نیز اختیاری است.

♦ بعد از جراحی باید از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کرد. خم کردن شدید مفصل ممکن است موجب در رفتن مفصل شود پس باید از این کار اجتناب کرد.

## داروها:

بر حسب نیاز از دارو های ضد درد مختلف استفاده می شود و در صورت لزوم: آنتی بیوتیک برای مبارزه با عفونت و نرم کننده های مدفوع برای پیشگیری از یبوست استفاده شو..

امکان دارد هورمون درمانی جایگزین و مکمل های کلسیم از دست رفتن استخوان را به تعویق اندازد

## فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری:

پس از به دست آوردن هوشیاری بعد از عمل، پای دیگر خود را مرتب حرکت دهید تا احتمالاً تشکیل لخته در سیاه رگ های عمقی پا کمتر شود. اکثر متخصصین ارتوپدی بیماران خود را تشویق می کنند تا هر چه زودتر برخیزند و راه بروند. نظارت دقیق توسط یک فیزیوتراپ برای باز توانی ضروری است. باز توانی ممکن است ماهها طول بکشد در ابتدا نیاز به واکر یا چوب زیر بغل خواهد بود. شنا کردن و پا زدن روی دوچرخه های ثابت برای باز توانی بسیار مفید هستند. با پیشرفت روند ترمیم شکستگی، تدریجاً کارهای روز مره خود را از سر بگیرید.

## رژیم غذایی:

مصرف مایعات در روز اول بعد از عمل، بعد از آن رژیم خاصی لازم نیست. البته امکان دارد توصیه شود که کلسیم رژیم غذایی بیشتر باشد.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

۱. اگر شما یا یکی از بستگان علایم شکستگی سر استخوان را دارید.

۲. اگر در پایین تر از ناحیه شکستگی کرختی یا بی حسی دارید فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

## این یک مورد کاملاً اورژانسی است!

۳. همچنین اگر یکی از موارد زیر پس از جراحی رخ دهد نیز بلافاصله باید به بیمارستان و پزشک مربوطه مراجعه نمود:

A. تورم در بالا یا پایین ناحیه شکستگی

B. تب، لرز، درد های عضلانی یا سر درد

C. زیاد تر شدن تورم، قرمزی یا ترشحات محل عمل

D. یبوست

