

شکستگی تنه استخوان ران:

استخوان ران از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیاد دارد. معمولاً این نیروها در حین تصادفات و وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می تواند به بدن وارد شود.



علائم شکستگی ران:

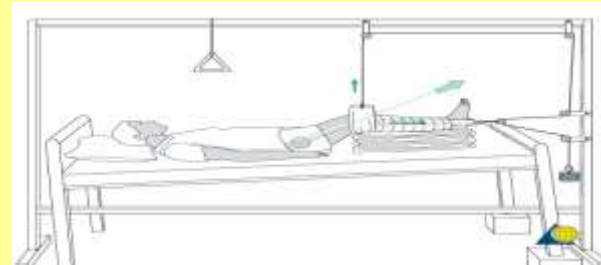
- 1- ران متورم، دردناک، تغییر شکل یافته
- 2- ناتوانی در حرکت دادن یا ایستادن
- 3- خونریزی زخم باز و بیرون زدن استخوان از پوست
- 4- تجمع خون که باعث تغییر رنگ یا کبودی شدید ناحیه شکستگی می شود.
- 5- گرفتگی عضله ران
- 6- گزرگ کردن ران یا پا

درمان:

در شکستگی های ران معمولاً اقدام اول جراحی می باشد و طی آن استخوان های شکسته به هم وصل می شود که بهترین زمان آن 48 ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد. درمان غیر

جراحی شکستگی استخوان ران به صورت کشش و سپس گچ گیری است که گاهی اوقات یک پین پایین تر از ناحیه شکسته شده قرار می دهند. و حدود یک یا دو ماه پای بیمار به وزنه متصل می شود که با این کار استخوان جابه جا شده به جای اول خود باز می گردد.

می توانید با استفاده از دست ها و گرفتن دستگیره بالای سر، خود را روی تخت جابه جا کنید به این ترتیب عضلات بازو و شانه تقویت می شود و بعدها راحت تر از وسایل کمکی برای حرکت استفاده می کنید. جهت بهبودی استخوان های شکسته دخیالت را کنار بگذارید و مصرف الکل را قطع کنید.



مراقبت های قبل از عمل:

- ❖ شب یا صبح قبل از عمل موهای ناحیه عمل را به فاصله 20 سانتی متر از هر طرف بزنید.
- ❖ قبل از عمل توسط پزشک بخش ویزیت می شوید در آن زمان سابقه بیماری های قلبی، ارثی و داروهای مصرفی را به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ ناشتا بودن حداقل 8 ساعت قبل از عمل واجب است. تنها داروهایی که پزشک بخش به شما اجازه می دهد تا صبح روز عمل با مقدار کمی آب مصرف کنید.
- ❖ داروهای مثل آسپرین، رقیق کننده های خون، داروهای ضد التهاب باید از چند روز تا یک هفته قبل از عمل مصرف نشود.

مراقبت بعد از عمل:

تسکین درد:

- ❖ در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از 2 الی 3 روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.
- ❖ برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم کمک کنید.
- ❖ با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید.
- ❖ در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

خوردن و آشامیدن:

- ❖ تا چند ساعت نباید چیزی خورده شود. بعد از چند ساعت، می توان پس از کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به بیمار داد اگر تحمل کرد و دچار ناراحتی نشد می توان به تدریج به او مایعات بیشتری داد. بعد از اینکه رژیم غذایی برای بیمار شروع شد در صورت مبتلا نبودن به بیماریهای خاص (قلبی، تنفسی، دیابت و ...) از کلیه مواد غذایی می توان بهره برد. برای بهبود بافت جدید ساخته شود که این نیاز به انرژی فراوان دارد و غذا باید سرشار از گلوکز، چربی، پروتئین، املاح و ویتامین ها باشد. یبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از مسکن ها رخ می دهد. آب کافی- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات- غلات- میوه، حرکت سریعتر و نرم کننده های مدفوع می تواند برای پیشگیری از یبوست مصرف شود.



مرکز آموزشی درمانی امین خود مراقبتی در شکستگی تنه استخوان ران



- ❖ تنفس عمیق و سرفه کردن به خروج ترشحات از ریه کمک می کند.
- ❖ دو الی سه هفته بعد از عمل جهت کشیدن بخیه حضور یابید.
- ❖ از روز سوم به بعد می توانید حمام بروید. بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید. تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن در منزل توسط پرستار یا همراه بیمار که دبیمارستان آموزش دیده انجام شود
- ❖ جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه فرمایید.
- ❖ www.amin.mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در شکستگی تنه استخوان ران
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
سمت	آقای دکتر فولادی
تأیید کننده علمی	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SER-18

منابع:

برونر و سودارث 2015



خطر عفونت بعد از جراحی:

- ❖ ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از بیمارستان تا مدتی از آنها در منزل استفاده کنید. از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- ❖ در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ بعد از جراحی ممکن است داروهایی داده شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. به این داروها داروهای رقیق کننده خون می گویند. استفاده از این داروها ممکن است تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

فیزیوتراپی:

- ❖ در اوقات بیداری ورزش های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک و فیزیوتراپی انجام دهید تا جریان خون بهتر شود.
- ❖ هرچه زودتر تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ حرکات مفاصل زانو را شروع کرده، می توان از وسایل کمک حرکتی مانند چوب زیر بغل و واکر استفاده کرد و محدودیت های توصیه شده برای فعالیت را رعایت کنید و به ناحیه عمل شده فشار وارد نکنید.