

شکستگی های حفره لگن نوعی از شکستگی های لگن هستند که همانطور که از نامشان پیدا است در حفره ای واقع در لگن خاصره ایجاد می شوند.

علت این شکستگی ها معمولا تصادف اتومبیل یا سقوط از بلندی است. غالباً این شکستگی نیاز به عمل جراحی دارند. بعضی از شکستگی ها نیز با کشش و گذاشتن وزنه درمان می شوند.

چند روز پس از عمل جراحی ، بیمار از بیمارستان مرخص شده و به منزل می رود.



### در این مدت باید به نکات مهمی توجه کنید که عبارتند از:

1- تا مدتی بعد از جراحی ممکن است درد مختصری در محل جراحی احساس شود که بتدریج در یک تا دو هفته اول بعد از عمل از بین می رود. برای کاهش این درد پزشک معالج داروهای تجویز می کند. باید هرگونه افزایش درد شدت درد را که با مسکن، آرام نمی شود را به پزشک معالج اطلاع دهید.

2- ممکن است داروهای آنتی بیوتیک خوراکی تجویز شود تا در منزل استفاده کنید. این داروهای به منظور پیشگیری از ایجاد عفونت احتمالی در محل جراحی باید مصرف شود.

3- داروهای برای جلوگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام های تحتانی داده شود که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند. این داروها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است باید مصرف شوند. لخته شدن خون در پاها از عوارض خطرناک شکستگی ها است. گاهی اوقات حتی با وجود مصرف این داروها، خون در وریدهای عمقی پا لخته می شود. علامت عمده این عارضه ورم کردن ساق است. پس در صورت ورم کردن ساق، باید در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی رفته تا توسط پزشک معاینه شوید. در صورت تأیید لخته شدن خون در ساق، در بیمارستان بستری می شوید.

4- در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید. هر دقیقه ده مرتبه، هدف از این کار افزایش جریان خون در ساق است تا بدینوسیله از ایجاد لخته در وریدهای عمقی ساق پیشگیری شود.

5- پانسمانی که روز زخم ها گذاشته شده است باید توسط یک پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده است بصورت روزانه تعویض شود. معمولا در هر روزی که پانسمان تعویض می شود لکه هایی در روی پانسمان مشاهده می شود که بر اثر ترشحات طبیعی زخم است. این ترشحات ممکن است تا یکی دو هفته ادامه یابد و بعد از آن، ترشح زخم قطع شده و زخم به اصطلاح خشک می شود. در این زمان دیگر نیاز به تعویض روزانه پانسمان وجود ندارد. اگر ترشح زخم بعد از این مدت همچنان ادامه یافت، باید به پزشک معالج اطلاع دهید.

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.

6- بخیه ها معمولا بعد از دو تا سه هفته از جراحی خارج می شوند.

7- باید حرکاتی را که به شما توسط پزشک یا فیزیوتراپ آموزش داده شده است در منزل بطور مرتب انجام دهید تا مفاصل دچار خشکی نشوند.

8- می توانید با عصای زیر بغل یا توسط واکر راه بروید ولی نباید اندامی را که جراحی شده است به زمین بگذارید. اگر قبل از اینکه شکستگی بطور کامل جوش بخورد، پای جراحی شده را به زمین بگذارید نیروی وزن شما به محل شکستگی اعمال می شود. در این حالت شدت نیروهای وارده به محل شکستگی ممکن است آنقدر زیاد باشد که پیچ و پلاک ها را جابجا کرده و در نتیجه قطعات شکستگی هم جابجا شوند.

9- در روز مشخص شده حتما به پزشک جراح مراجعه کنید.

10- وقتی در تخت به پشت می خوابید می توانید برای راحتی بیشتر یک بالش را در زیر زانوهای خود قرار دهید یا وقتی به شانه طرف سالم می خوابید می توانید یک بالش را بین ساق های خود قرار دهید.

11- باید از غذاهای حاوی پروتئین و کلسیم کافی برای کمک به جوش خوردن شکستگی کمک گرفت. لبنیات مهمترین مواد هستند که در این امر به شما کمک می کنند.





## مرکز آموزشی درمانی امین

# خود مراقبتی

## شکستگی لگن در حفره لگن



دیده هم ترمیم نسبی پیدا می کند. اکنون حفره لگن بهبود یافته و می توانید وزن بدن را تحمل کنید. از این به بعد بدن دیگر نیازی به پلاک و پیچ هایی که در محل گذاشته شده اند، ندارد ولی چون این وسایل برای بدن ضرری ندارند و از طرف دیگر انجام یک عمل جراحی مجدد برای درآوردن آنها ممکن است موجب آسیب بیشتر به بدن شود پیپ و پلاک ها در محل خودشان باقی می ماند.

جهت بهبودی استخوان های شکسته دخانیات را کنار بگذارید و مصرف الکل را قطع کنید.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه فرمایید.

[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)

12- برای بدست آوردن توانایی های قبل از شکستگی نیاز به زمان زیادی است. شکستگی در حفره لگن نیاز به حدود سه ماه زمان برای جوش خوردن دارد. معمولاً بعد از این مدت می توانید بدون کمک عصا، پای خود را کاملاً به زمین گذاشته و راه بروید. برای راه رفتن به غیر از یک استخوان جوش خورده و یک مفصل سالم، نیاز به عضلات قوی هم دارید و مفاصل هم باید حرکت مناسبی داشته باشند. اگر در مدت زمان بعد از جراحی حرکتی را که پزشک یا فیزیوتراپ آموزش داده است بطور مرتب انجام بدهید حرکات مفصل در اکثر موارد به حد قبل از شکستگی برگشته و قدرت عضلات هم تا حدودی حفظ می شوند. تنها در این زمان است که می توانید پایتان را کاملاً به زمین گذاشته و راه بروید.

13- ذکر شد که قدرت عضلات فقط تا حدودی حفظ شده است. علت این است که بعلت وزن نگذاشتن روی پای جراحی شده در سه ماه بعد از حادثه، عضلات اندام تحتانی تا حدودی ضعیف می شوند. در نتیجه ممکن است حتی بعد از اینکه بتوانید بدون عصا راه بروید، به علت همین ضعف عضلات، تا مدتی در حین راه رفتن لنگش داشته باشید. به یاد آورید که عضلات نقش مهمی در راه رفتن طبیعی دارند و تا زمانی که نتوانید قدرت و هماهنگی عضلات را مجدداً بدست آورید لنگش ادامه خواهد داشت. نگران نباشید، اگر طبق دستور پزشک و فیزیوتراپ به راه رفتن و نرمشهای خود ادامه دهید راه رفتن به حد طبیعی باز خواهید گشت. اگر دستورات را به درستی رعایت کنید خواهید توانست بعد از حدود چهار تا شش ماه از عمل جراحی، به راحتی راه بروید و کارهای روزمره خود را انجام دهید. برگشت به فعالیت های شدید تر ورزشی که نیازمند قدرت و هماهنگی بیشتر است ممکن است به یک سال زمان نیاز داشته باشد. بعد از حدود سه ماه قطعات شکسته شده به هم جوش می خورند و غضروف آسیب

منابع:

برونر و سودارث 2012

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی شکستگی لگن در حفره لگن
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر فولادی
سمت	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SER-22