

## شکستگی لگن

از شدیدترین آسیب‌های اسکلتی است و نیاز به یک دوره بازپروری دقیق و طولانی دارد.

بسیاری از این شکستگی‌ها نیاز به درمان جراحی دارند. بیحرکتی برای کسی که دچار شکستگی لگن شده یک سم مهلک است و عوارض متعددی دارد. هدف بازپروری بعد از عمل جراحی این شکستگی این است که بیمار هرچه زودتر شروع به حرکت کند.

این کار موجب می‌شود از عوارض متعددی که به علت بیحرکتی بیمار ایجاد می‌شوند پیشگیری به عمل آید.

بعد از جراحی شکستگی‌های لگن هیچ‌گونه گچ‌گیری برای بیمار انجام نشده و از آتل استفاده نمی‌شود. در صورتیکه این شکستگی‌ها جا اندازی شده و با پیچ و پلاک جراحی شده مراقبت‌های زیر را داشته باشید:

● روز بعد از جراحی با اجازه پرستار در کنار تخت نشسته و پاها را از کنار تخت آویزان کنید. (بیمار باید در طول شبانه روز بیشتر نشسته باشد تا اینکه دراز بکشد).

● معمولاً حرکات مفصل ران در طرف عمل شده روز بعد از جراحی شروع می‌شود. در ابتدا فیزیوتراپ مفصل را حرکت می‌دهد نه خود بیمار. میزان حرکت و نوع حرکت مفصل را پزشک معالج تعیین می‌کند.

● بعد از گذشت چند روز تا هفته به بیمار آموزش داده می‌شود چگونه خودش مفصل ران طرف عمل شده را خم و راست کند. این حرکات مفصلی برای پیشگیری از محدودیت حرکت مفصلی بسیار مهم است.

● بعد از چند هفته حرکاتی به بیمار آموزش داده می‌شود که توسط آنها عضلات ناحیه لگن بیمار تقویت می‌شوند. تقویت عضلات لگن بسیار مهم بوده و در صورت انجام نشدن آنها، هم شکستگی دیرتر جوش می‌خورد و هم راه رفتن بیمار دچار مشکل خواهد شد.

● چند روز بعد از جراحی شکستگی لگن در صورت دستور پزشک معالج به بیمار اجازه داده می‌شود تا با کمک واکر یا دو عصای زیر بغل راه برود.

● بیمار باید توسط فیزیوتراپ راه اندازی شود. فیزیوتراپ به وی یاد می‌دهد تا چگونه از واکر یا عصا استفاده کرده و چگونه درست راه برود.

● معمولاً به بیمار توصیه می‌شود تا مدتی پای طرف آسیب دیده را در حین راه رفتن بر روی زمین فشار ندهد. این کار لازم است چون معمولاً پیچ و پلاک‌های کار گذاشته شده در لگن تحمل وزن بیمار را ندارند.

● پس از مدتی که شکستگی بیمار جوش خودر بیمار می‌تواند پای جراحی شده را هم بر روی زمین فشار دهد. مدت

زمانی که بیمار نباید پای طرف شکسته شده را بر روی زمین فشار دهد را پزشک معالج مشخص می‌کند.

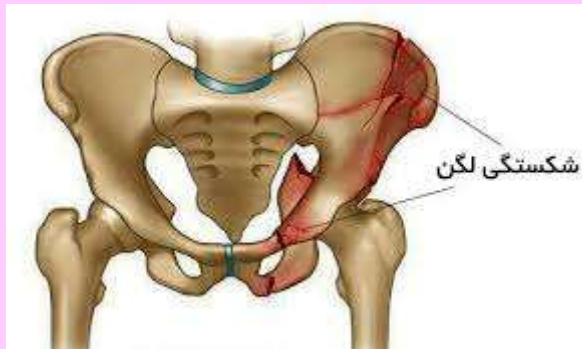
● معمولاً پس از سه ماه بیمار می‌تواند بدون واکر یا عصای زیر بغل راه برود. البته این زمان در بیماران مختلف متفاوت است. بیمار بعد از اینکه توانست بدون کمک راه برود تا چند ماه در موقع راه رفتن قدری لنگش دارد. این لنگش تا حدی طبیعی بوده و به علت ضعف عضلات لگن است. بتدریج و با بیشتر کردن نرمش‌ها این ضعف از بین رفته و لنگش برطرف می‌شود.



● بعد از گذشت 3-4 ماه بیمار تشویق می‌شود که برای تقویت بیشتر عضلات لگن از دوچرخه ثابت استفاده کند. ورزش شنا در این زمان برای بیمار، بسیار مفید بوده و عضلات لگن را بیشتر تقویت می‌کند. در این دوره بیمار با کمک فیزیوتراپ نرمش‌هایی انجام می‌دهد تا بتواند حرکات پیچیده‌تر بدنی را انجام داده و کنترل و تعادل بهتر و بیشتری بر روی حرکات اندام داشته باشد.



## مرکز آموزشی درمانی امین خود مراقبتی بعد از شکستگی لگن



که دارد باعث می شود که مواد غذایی و دیگر عوامل مؤثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی بعد از شکستگی لگن
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر فولادی
سمت	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
نوبت باز نگری - کد پمفلت	PE-NSER-02

منبع: برونر و سودارث.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به  
[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir) مراجعه نمایید.

• معمولاً بیماران می توانند بعد از 4-5 ماه به فعالیت های روزمره قبل از شکستگی برگردند.

توجه: راه رفتن و حرکت بعد از جراحی با اجازه پزشک معالجتان باشد و قبل از ترخیص با ایشان مشورت کنید.

**مواد غذایی زیر را مصرف کنید:**

1- مقدار کافی پروتئین، پروتئین های گیاهی ترجیح داده می شوند.

2- کلسیم از طریق مواد غذایی یا داروهای مکمل

3- مصرف بیشتر مواد غذایی که لیزین دارند شیر کم چرب، ماهی، سویا و مخمرها

4- ویتامین های E, C, B6, D, K

5- مواد غذایی شامل منیزیم و روی

**از مواد غذایی زیر پرهیز کنید:**

1- شکر

2- نمک

3- گوشت قرمز

4- کافئین، قهوه، نوشابه

در پایان باید ذکر شود که یکی از عوامل مؤثر که باعث اختلال در جوش خوردن شکستگی می شود، دخانیات است.

مصرف دخانیات باعث می شود که قطر سرخرگ ها 25 درصد کمتر شود. این تنگی عروق، گذشته از عوارض زیادی