

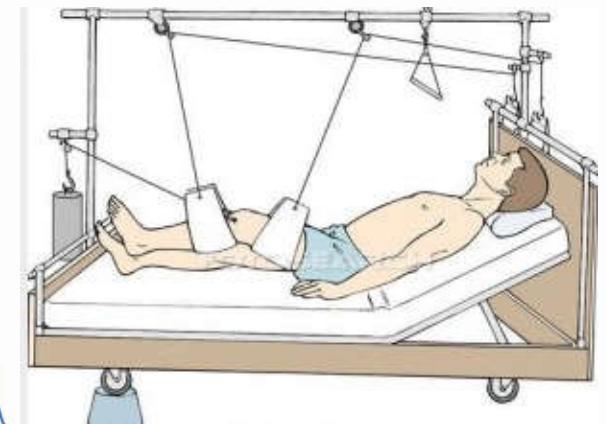
راهنمای استفاده از کشش (تراکشن)

تراکشن به اعمال نیروی کششی روی قسمتی از بدن اطلاق میشود. از کشش یا تراکشن برای جا انداختن و بی حرکت کردن شکستگیها، در امتداد قرار دادن قطعات شکسته، اصلاح بد شکلها و کاهش گرفتگی عضلانی استفاده میشود کشش یا تراکشن بسته به هدف درمانی می تواند به دو صورت اعمال شود.

تراکشن مستقیم: در این حالت نیروی کششی در جهت مستقیم بر قسمتی از بدن که روی تخت قرار دارد اعمال میشود.



تراکشن متعادل: در این حالت اندام بالاتر از تخت قرار میگیرد و این تراکشن ضمن حمایت از اندام، به بیمار اجازه میدهد که بعضی از حرکات را انجام دهد بدون اینکه خطوط نیرو بهم بخورد.



تراکشن پوستی

کشش پوستی تشکیل شده از یک نوار چسب پهن که به دو طرف ساق بسته میشود بر روی این نوار چسب باند کشی قرار میگیرد. از قسمت پایین کشش پوستی ریسمانی خارج میشود که از طریق یک قرقره به وزنه‌ای متصل میگردد.

از کشش پوستی معمولاً بصورت موقت در شکستگی های لگن استفاده میشود.

هدف از آن بیحرکت کردن اندام تحتانی است.

کشش پوستی میتواند تا حدی درد ناشی از شکستگی را کمتر کند.

بندرت از کشش پوستی به عنوان جزئی از درمان شکستگی های لگن و ران بچه ها استفاده میشود.

از تراکشن پوستی برای رفع گرفتگی عضلانی و بی حرکت کردن اندام قبل از جراحی استفاده میشود.

در تراکشن پوستی، پوست خود را از نظر حساسیت به چسب تراکشن و قرمزی و تاول بررسی کنید.

مقدار وزنه ها نباید از تحمل پوست بیشتر باشد، لذا نمی توان برای هر اندام نیروی کششی بیش از ۲ تا ۳/۵ کیلو گرم اعمال کرد.

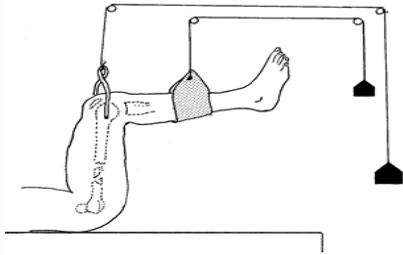


تراکشن استخوانی

تراکشن استخوانی بیشتر برای درمان شکستگیهای استخوان ران، درشت نی و مهره های گردنی استفاده میشود.

در این حالت نیروی کشش مستقیماً از طریق پین فلزی یا سیمی که به استخوان نزدیک محل شکستگی وصل می شود به استخوان وارد می شود.

دو انتهای پین یا سیم تراکشن استخوانی را با چوب پنبه بپوشانید این کار از آسیب به بیمار و همراهان جلوگیری می کند.



در تراکشن استخوانی برای رسیدن به اهداف درمانی معمولاً از وزنه های ۷ تا ۱۲ کیلوگرمی استفاده می شود.

نیروی وزنه ها ابتدا باید بر اسپاسم عضلات درگیر غلبه کند.

پس از شل شدن عضلات، مقدار وزنه ها را کم می کنند. در این مرحله، نیروی کشش از جابه جایی قطعات شکسته جلوگیری کرده، فرایند ترمیم را تسریع می کند.

کشش استخوانی اغلب، کشش متعادل را ایجاد میکند که ضمن حمایت از اندام مصدوم و حفظ کشش موثر به بیمار اجازه می دهد مختصری جا به جا شود.

کشش باید به طور مداوم اعمال شود تا در جا اندازی و بی حرکت کردن محل شکستگی مفید واقع شود



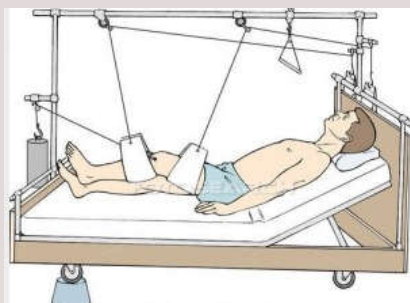
یا من اسرء وءا وء ذكراء شاء

راهنمای بیمار

خود مراقبتی کشش اندامها

(تراکشن)

کد محتوا: ۴۲۰



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

خود مراقبتی

- ✚ وزن هارا نباید جابجا کرد مگر اینکه طبق تجویز پزشک، کشش متناوب مورد نظر باشد.
- ✚ هر عاملی که ممکن است مقدار کشش موثر را کاهش داده یا جهت نیروی برآیند را تغییر دهد باید برطرف شود.
- ✚ هنگام اعمال کشش، باید بیمار در وسط تخت قرار گیرد و امتداد بدن او صحیح باشد.
- ✚ طنابها باید به راحتی روی قرقره ها حرکت کند.
- ✚ طنابها فرسوده نباشند و داخل شیار قرقره قرار گرفته باشند.
- ✚ از گرہ های آن مطمئن باشید و وزنه ها به طور آزاد آویزان باشد.
- ✚ محل پین باید روزانه بررسی شود.

مراقبت از پوست

- ♣ مناطقی که در معرض فشار قرار دارند باید از نظر قرمزی و گسیختگی پوست ارزیابی شوند.
- ♣ باید با استفاده از دستگیره بالای تخت، قسمت بالای بدن خود را مرتباً حرکت داده و مچ پای خود را خم و راست کند با این روش قدرت بدنی و توان عضلانی فرد حفظ شده و جریان خون بهبود میابد. و از ایجاد زخم بستر جلوگیری میشود.
- ♣ تخت بیمار باید محکم باشد و جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر، پوست بدن باید از نظر نشانه های فشار یا سائیدگی روی برجستگی های استخوانی، پاشنه پا معاینه شود.
- ♣ ملحفه ها باید بدون چروک و خشک نگهداری شود.
- ♣ فشار روی بعضی از نقاط بدن را با چرخاندن و تغییر وضعیت دادن می توان کاهش داد.
- ♣ ورزشهای فعال عضلانی و مچ پا را فراموش نکنید هر دو ساعت در بستر خود جابجا شوید این کار از کندی جریان خون و لخته شدن در سیاهرگها جلوگیری می کند.

رژیم غذایی

- ✚ در صورت یبوست، طبق دستور از ملین ها استفاده کنید.
- ✚ در طول مدتی که تحت کشش هستید در رژیم غذایی خود از سبزیجات و میوه جات و لبنیات به مقدار کافی استفاده کنید تا از یبوست پیشگیری شود.
- ✚ مصرف مایعات کافی و برقراری ادرار به میزان مناسب از عفونت ادراری پیشگیری خواهد کرد.

استحمام و فعالیت

- ♠ بیماری تواند ۱۰ تا ۱۵ روز بعد از جای گذاری پین استحمام کند و پین میتواند در معرض جریان آب باشد بعد از حمام حتما پین با حوله تمیز خشک شود و در معرض هوا قرار گیرد.
- ♠ در طول مدتی که تحت کشش هستید مرتباً سرفه و تنفس عمیق کنید تا ترشحات ریه خارج شود و از ایجاد عفونتهای تنفسی جلوگیری گردد.

علائم هشدار

- ✚ اختلال حسی یا عملکرد حرکتی را فوراً گزارش کنید.
- ✚ سوزش، گزگز، بی حسی، انگشتان سرد و رنگ پریده را به پزشک اطلاع دهید.
- ✚ دردی که با بلند کردن عضو و مصرف مسکن تسکین نمی یابد به پزشک اطلاع دهید.

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد ۱۳۹۹

منبع:

تهیه کننده: مهدی نوروزی "کارشناس پرستاری"

مشاور علمی: دکتر رستگار "متخصص ارتوپدی"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"