

شکستگی مفصل ران

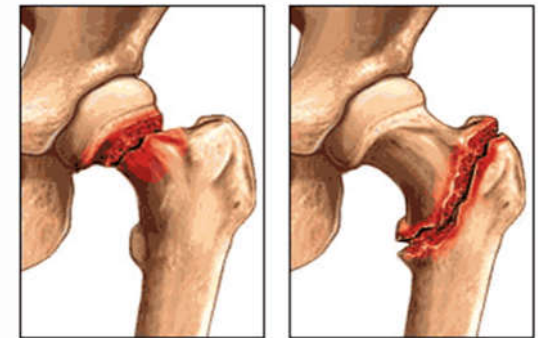
شکستگی مفصل ران اغلب در افراد مسن تر اتفاق می‌افتد و خطر شکستگی مفصل ران عمدتاً با افزایش سن افزایش می‌یابد که در افراد سالخورده به علت زمین خوردن و در افراد جوان به علت تصادف با انرژی زیاد اتفاق می‌افتد.

تشخیص شکستگی مفصل ران

با پرتونگاری تأیید می‌شود. درمان آن اغلب عمل جراحی می‌باشد و نوع جراحی بستگی به سن بیمار و بیماریهای زمینه‌ای و میزان جابجایی شکستگی دارد...

انواع درمان شکستگی‌های مفصل ران

- ۱- کشش و استراحت (در مواردی که نتوان بیمار را به علت داشتن مشکلات داخلی بیهوش کرد استفاده می‌شود)
- ۲- استفاده از پیچ و پلاک و یا پیچ تنها (اغلب در بیماران جوان‌تر)
- ۳- استفاده از مفصل مصنوعی (اغلب در بیماران مسن)



این نوع شکستگی در افراد سالخورده به دلیل افزایش احتمال زمین خوردن شایع می‌باشد و اغلب در زنان مبتلا به پوکی استخوان و بعد از صدمات شدید ایجاد می‌شود. جوش خوردن شکستگی گردن استخوان ران بسیار مشکل می‌باشد.

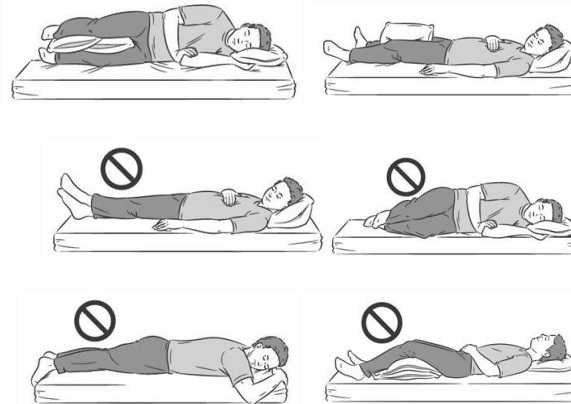
اقدام به جراحی در اولین فرصت بعد از شکستگی انجام می‌شود. چنانچه نتوان شکستگی را به خوبی جا انداخت و ثابت کرد تعویض سر استخوان ران با پروتز انجام می‌شود.

مراقبت‌های قبل از عمل

- بی‌حرکت کردن موقت اندام
- برای تسکین درد از کشش پوستی و مسکن
- نوشیدن مایعات و داشتن رژیم غذایی متعادل

مراقبت و درمان بعد از عمل

- در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از عمل شدت درد زیاد است.
- توصیه می‌شود هر ساعت پای خود را خم و راست کنید. آنتی بیوتیک‌های داخل سیاهرگی به عنوان پیشگیری تجویز می‌شوند.
- تغذیه و مصرف مایعات در حد مطلوب انجام شود.
- انجام فعالیت‌های ورزشی در بستر مفید است. هنگام چرخیدن از پهلویی به پهلوی دیگر برای حمایت از اندام مبتلا و برای حفظ امتداد صحیح آن باید بالش بین زانوهای شما قرار گیرد. شما از روز دوم یا سوم بعد از عمل می‌توانید با کمک دیگران از بستر به صندلی راحتی منتقل شوید.



- از روز سوم، حرکت شروع می‌شود. مقدار وزن اولیه و سرعت پیشرفت برای تحمل تمام وزن روی مفصل مبتلا توسط پزشک تعیین می‌شود.
- فعالیت برای راه افتادن و حرکت کردن و استفاده بی‌خطر از وسایل کمکی باید زیر نظر و با کمک فیزیوتراپیست انجام شود.

عوارض بعد از عمل جراحی

عوارض زودرس

- بی‌اختیاری یا احتباس ادرار که بعد از اکثر جراحی‌های ارتوپدی و در سالخوردگان شایع می‌باشد.
- تشکیل لخته در رگهای خونی اندام تحتانی که شایع‌ترین عارضه بعد از عمل جراحی در شکستگی مفصل ران است و راه پیشگیری از آن استفاده از جورابهای الاستیکی یا داروهای ضد انعقاد طبق نظر پزشک است.
- عوارض ریوی که با انجام تنفس عمیق و تغییر وضعیت بدن هر ۲ ساعت یکبار می‌توانید از بروز آن جلوگیری کنید.
- امکان بروز زخم‌های فشاری: با مراقبت صحیح از پوست و مالش نواحی پشت و پاشنه‌ها و زیر مفاصل ران و شانه‌ها توسط دیگران می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد.

عوارض دیررس

- بیرون زدن وسایل ثابت کننده از خلال حفره مفصل و لق شدن یا شل شدن وسایل فلزی
- نکروز یا سیاه شدن سر استخوان
- جوش نخوردن
- عفونت



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

خود مراقبتی در جراحی شکستگی مفصل ران

کد محتوا: ۴۷۲

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

رژیم غذایی

- ♣ برای جلوگیری از درمان کم خونی غذاهای حاوی آهن مثل گوشت قرمز و جگر، غلات، سبزیجات برگ سبز استفاده کنید
- ♣ توصیه به مصرف رژیم غذایی سرشار از پروتئین- ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و عناصر مغذی
- ♣ اگر بی‌حرکتی بیمار طولانی شود برای جلوگیری از تشکیل سنگهای کلیه باید مصرف غذاهای پرکلسیم و شیر و لبنیات محدود شود. کلسیم زیاد زمینه تشکیل سنگهای کلیه را فراهم میکند.
- ♣ برای تسریع دفع مدفوع و ادرار از مایعات فراوان و فیبرها مثل سبزیجات، کاهو، هلو و... استفاده کنید
- ♣ کاهش حرکات و عدم تحرک کافی منجر به یبوست و بی‌اشتهایی می‌شود. مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات می‌تواند از یبوست و نفخ جلوگیری کند.

هشدار

- ✚ تخلیه ناقص مثانه در وضعیت خوابیده در تخت می‌تواند سبب عفونت ادراری می‌گردد. لذا توصیه می‌شود (مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کرده در صورت بروز تب و یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک اطلاع دهد.
- ✚ در صورت بروز علائم مربوط به عفونت و تب، لرز و قرمزی و ترشح زخم به پزشک اطلاع دهید.

منبع:

بروز رسانی: دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد ۱۳۹۹

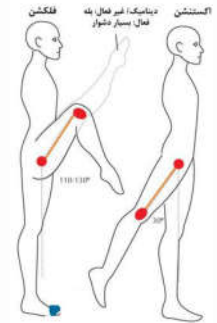
تهیه کننده شکوفه مرتضوی "کارشناس پرستاری"

مشاور علمی: دکتر شیروان رستگار "متخصص ارتوپدی"

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

توصیه‌ها

- ۱- سفت و منقبض کردن عضله بدون حرکت دادن اندام مثل منقبض کردن عضله ران روی تخت
- ۲- انجام فعالیتهای روزمره زندگی (به جای استفاده از لگن از توالت فرنگی استفاده شود)
- ۳- تغییر وضعیت تا از فشار طولانی بر روی برجستگی‌های استخوانی جلوگیری شده و خستگی کاهش یابد
- ۴- استفاده از تکنیک آرام‌ساز مانند تنفس عمیق
- ۵- استفاده از جورابهای الاستیکی براساس دستور پزشک این جورابها در هنگام خواب باید در آورده شود. و در هنگام روز پوشیده شود.
- ۶- تغییر وضعیت هر ۲ ساعت چرخش در روی تخت با استفاده از میله بالای تخت
- ۷- جهت تأمین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست در نقاط فشاری (پاشنه- پشت و باسن و...) کنترل شود. کم تحرکی و تعریق سبب ایجاد زخم فشاری می‌گردد لذا توصیه می‌شود از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از دو ساعت خودداری گردد با استفاده از میله های تخت جابجا شوید. عدم چین خوردگی ملحفه‌ها و رطوبت آنها حائز اهمیت است.
- ۸- انجام پانسمان به روش کاملاً استریل
- ۹- حرکت مفاصل در دامنه حرکت طبیعی



- ۱۰- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک- ضد درد- ضد التهاب) باید در فواصل معینی مصرف گردد. استفاده از مسکن‌ها و شل کننده عضلانی تجویز شده مثل دیازپام