



شکستگی استخوان ران

تهیه کننده: رضا رادمش - تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۴/۱۰ - تاریخ بازنگری: ۰

ویراست علمی: سوپروایزر آموزشی، سوپروایزر آموزش سلامت

❖ فیزیوتراپی

در اوقات بیداری ورزش های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک و فیزیوتراپی انجام دهید تا جریان خون بهتر شود. هر چه زودتر تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ حرکات مفاصل زانو را شروع نمایید. 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. تنفس عمیق و سرفه کردن به خروج ترشحات از ریه کمک می کند. ۲ الی ۳ هفته پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید. تعویض پانسمان باید پس از ترخیص به صورت روز درمیان و توسط پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

۰۵۱۵۷۲۲۶۸۲۵

داخلی: ۱۷۷۷

برای بهبود باید 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 میتواند برای پیشگیری از یبوست مصرف شود.

❖ خطر عفونت بعد از عمل جراحی

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



شکستگی تنه استخوان ران:

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

علائم شکستگی ران:

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

درمان:

در شکستگی های ران معمولا اقدام اول جراحی می باشد و طی آن استخوان های شکسته به هم وصل می شود که بهترین زمان آن ۴۸ ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد. در غیر جراحی شکستگی



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 تا دو ماه پای بیمار به وزنه متصل می شود که با این کار استخوان جابجا شده و به جای اول خود باز می گردد. می توانید با استفاده از دست ها و دستگیره بالای سر، خود را روی تخت جابجا کنید به این ترتیب عضلات بازو و شانه تقویت می شود و بعدها راحت تر از وسایل کمکی برای حرکت استفاده می کنید.

مراقبت های قبل از عمل:

- شب یا صبح عمل موهای ناحیه عمل را به فاصله ۲۰ سانتی متر از هر طرف بزنید.
- سابقه بیماری های قلبی، ارثی و داروهای مصرفی خود را به پزشک یا پرستار بخش اطلاع دهید.
- ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل عمل الزامیست.
- تنها داروهایی را که پزشک اجازه می دهد، صبح روز عمل با مقداری کمی آب مصرف کنید.
- داروهایی مانند آسپرین، رقیق کننده های خون، داروهای ضد التهاب باید چند روز تا یک هفته قبل عمل مصرف نشود.



مراقبت های پس از عمل:

تسکین درد در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ 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 کرد. با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد می توان کمک کرد. در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج سریعا به پزشک مراجعه نمایید.

❖ 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 و اگر تحمل کرد و دچار ناراحتی نشد می توان به تدریج به او مایعات بیشتری داد. بعد اینکه رژیم غذایی برای بیمار شروع شد در صورت مبتلا نبودن به بیماری های خاص (قلبی، تنفسی، دیابت و ...) از کلیه مواد غذایی می توان بهره برد.