

استخوان ران از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیاد دارد ..

شایع ترین علل شکستگی استخوان ران عبارتند از :

- آسیب بر اثر تصادفات شدید با ماشین ، افتادن از یک ارتفاع بلند و یا آسیب دیدگی در هنگام انجام ورزش های پرفشار یا پربرخورد این نوع شکستگی معمولا عرضی است . گاهی شکستگی در اثر سقوط از بلندی در حالی که اندام پایینی ثابت است و تنه آن می چرخد به وجود می آید که معمولا شکستگی مارپیچی است . شکستگی ممکن است باز یا بسته باشد .

- وجود یک بیماری در استخوان که قبل از ایجاد هرفشار یا ضربه ای به استخوان ، باعث تضعیف آن شده است مانند تومور ، بیماری پاژه (دومین بیماری شایع استخوانی پس از پوکی استخوان) ، کیست های استخوانی یا پوکی استخوان .

علائم :

- خونریزی و شوک ممکن است وجود داشته باشد
- عضو ، تورم قابل ملاحظه ای دارد و تغییرشکل داده و پای مصدوم غالباً به سمت بیرون چرخیده است .
- حرکات اندام آسیب دیده با درد شدید همراه است .
- گز گز کردن ران یا پا

درمان :

درمان اولیه این شکستگی ها با کشش و گچ گیری است اما امروزه اکثر جراحان ترجیح می دهند که هر چه زودتر شکستگی را با عمل جراحی ثابت نموده و بیمار را راه اندازند بهترین زمان برای عمل جراحی 48 ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد ..

بهترین وسیله برای ثابت کردن شکستگی ، گذاشتن میله در مغز استخوان است . در مواردی که گذاشتن میله در مغز استخوان پایداری کافی به شکستگی ندهد ، بالا و پایین یا هر دو قسمت میله را با گذاشتن پیچی در آن به استخوان ثابت می کنند .

مراقبت های قبل از عمل :

- شب یا صبح قبل از عمل موهای ناحیه عمل را به فاصله 20 سانتی متر از هر دو طرف بزنید .

- قبل از عمل توسط پزشک بخش ویزیت می شوید در آن زمان سابقه بیماری های قلبی ، ارثی و داروهای مصرفی را به پزشک اطلاع دهید .

- ناشتا بودن حداقل 8 ساعت قبل از عمل واجب است . تنها داروهایی که پزشک بخش به شما اجازه می دهد تا صبح روز عمل با مقدار کمی آب مصرف کنید .

- داروهایی مثل آسپرین ، رقیق کننده های خون ، داروهای ضد التهاب باید از چند روز تا یک هفته قبل از عمل مصرف نشوند .

مراقبت های بعد از عمل :

* **تسکین درد** : درد مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد . بعد از 2 الی 3 روز اغلب گاهی فقط 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 کنید .

- با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید .

- در صورت تورم و درد غیرقابل کنترل ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج ، سریعاً به پزشک مراجعه کنید .

* خوردن و آشامیدن :

تا چند ساعت نباید چیزی خورده شود . پس از چند ساعت ، میتوان با کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به بیمار داد و اگر تحمل کرد و دچار ناراحتی نشد میتوان بتدریج به او مایعات بیشتری داد . بعد از اینکه رژیم غذایی برای بیمار شروع شد در صورت مبتلا نبودن به بیماری های خاص (قلبی ، تنفسی ، دیابت و) از کلیه مواد غذایی میتوان بهره برد . برای بهبود باید بافت جدید ساخته شود که این نیاز به انرژی فراوان دارد و غذا باید سرشار از گلوکز ، پروتیین ، 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 می تواند برای پیشگیری از یبوست مصرف شود .

فیزیوتراپی :

- در اوقات بیداری ورزش های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک و فیزیوتراپی انجام دهید تا جریان خون بهتر شود .

- هرچه زودتر تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ حرکات مفاصل زانو را شروع کرده . 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 .



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

شکستگی تنه استخوان ران

تهیه کننده: مهوش برزگرلو

تایید کننده: دکتر سروش رضایی

تهیه: تابستان 1403

بازنگری: تابستان 1406

منبع:

بیماری های عضلانی اسکلتی - برونر و سودارث

کد: ER-PM-181-01

استفاده از این داروهای ضد انعقاد ممکن است تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند

چون داروی رقیق کننده خون (آمپول کلوگزان) مصرف می کنید از خوردن غذاهایی که از نظر ویتامین کا (K) غنی هستند پرهیز کنید مثل : کلم ، جگر و پیاز ، از مصرف الکل و قهوه خودداری کنید .

رژیم غذایی بیمار باید شامل پروتئین (انواع گوشت ها به خصوص ماهی) ، غذاهای حاوی کلسیم مثل لبنیات و غذاهای حاوی آهن ، انواع میوه ها به خصوص میوه های حاوی ویتامین ث مثل پرتغال ، سبزیجات و مایعات فراوان باشد .

در ماه های اول بعد از عمل حتما از واکر یا عصا استفاده نمایید .

خود مراقبتی در منزل :

بیمار به هنگام مرخص شدن از بیمارستان این نکات را بایستی رعایت کند :

* بیمار باید از زخم مراقبت کند و پانسمان آن را روزانه تعویض کند که بهتر است به درمانگاه نزدیک محل زندگی مراجعه کند .

* به زمان مراجعه به درمانگاه خود توجه نمایید و بموقع توسط پزشک معالج ویزیت شوید .

- تنفس عمیق و سرفه کردن به خروج ترشحات از ریه کمک می کند .

- از روز سوم به بعد می توانید حمام بروید . بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید . دو الی سه هفته بعد از عمل جهت کشیدن بخیه حضور یابید .

خطر عفونت بعد از جراحی : ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از بیمارستان تا مدتی از آنها در منزل استفاده کنید که باید طبق دستور پزشک و سر ساعت مقرر مصرف کنید و از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید .
- در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب و لرز - قرمزی و خروج ترشحات چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید .

توصیه های لازم برای پیشگیری از عوارض بی حرکتی :

به علت بی حرکتی به خصوص در اندام تحتانی جریان خون در پا کاهش می یابد و همین امر باعث می شود خون در این اندام لخته شود . اگر این لخته حرکت کند می تواند مسیر جریان خون را در قلب ، مغز ، ریه و مسدود کند و همین امر منجر به سکته مغزی و سکته قلبی و ایست تنفسی می شود . برای جلوگیری از این عارضه پزشک دارویی تجویز می کند که در بافت چربی زیر پوست تزریق می شود . خود بیمار به آسانی می تواند با مصرف مایعات فراوان ، حرکت دادن دست ها و پاهای سالم به صورت نرمش آرام در تخت ، شل و سفت کردن عضله پای عمل شده بدون حرکت دادن آن خروج از تخت از روز اول بعد از عمل با کمک فیزیوتراپ و استفاده از داروهای ضدانعقاد تجویز شده ، از بروز چنین عوارض خطرناکی جلوگیری کند ..