

شماره سند: H01B1E100/T10

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

آشنایی با شکستگی ران: از علائم اولیه تا بهبودی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی

شهید هاشمی نژاد

واحد آموزش به بیمار

♦ ویتامین دی (D) را در بسیاری از خوراکی ها از جمله ماهی

ها، تخم مرغ، شیرهای فرآوری شده و نور خورشید در یافت نمود.

♦ ویتامین سی (C) را نیز باید با مصرف میوه و مرکبات تامین کنید.

استفاده از نان و غلات و پروتئین ها مانند انواع گوشت خصوصاً گوشت قرمز کم چربی و در صورت نداشتن مشکلات کلیوی مصرف زیاد مایعات و آب میوه تازه در بهبود شما موثر باشد.

چه زمان فوری به پزشک مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده تب و لرز و جوش نخوردن، حساسیت و قرمزی محل زخم، خروج ترشح از محل عمل، تورم و عفونت ناحیه عمل حتماً قبل از زمان تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید.



منبع : www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را وارد نمائید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید



♦ بیش از ۳۰ دقیقه روی صندلی ننشینید و از نشستن

روی صندلی های کوتاه و بدون دسته پرهیزید.

♦ در زمان هایی که احساس خستگی می کنید استراحت

کنید، اما تمام طول روز در رختخواب ننماید.

♦ به علائم لخته شدن خون در پا (حساسیت در لمس،

گرمی، قرمزی و تورم پشت ساق) توجه نمایید.

♦ عضلات ران و ساق پای خود را منقبض کرده و به سمت

تشک فشار دهید؛ ۵ تا ۱۹ ثانیه مکث کنید پس از کمی

استراحت این حرکت را مجدداً تکرار کند. این حرکات را

چند بار در طول روز انجام دهید .

♦ به مدت ۱۲ هفته از انجام ورزش های شدید پرهیزید و

برای انجام ورزش های خاص، با پزشک مشورت کنید.

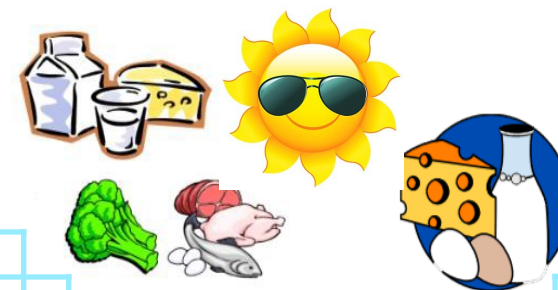
چه مواد غذایی به بهبود شکستگی کمک می کند؟

♦ رژیم غذایی حاوی کلسیم (شیر و لبنیات کم چرب) ،

پروتئین (گوشت مرغ و ماهی) و حبوبات و سبزیجات تازه

♦ مصرف آب فراوان و مایعات طبیعی جهت جلوگیری از

یبوست .



مددجوی عزیز:

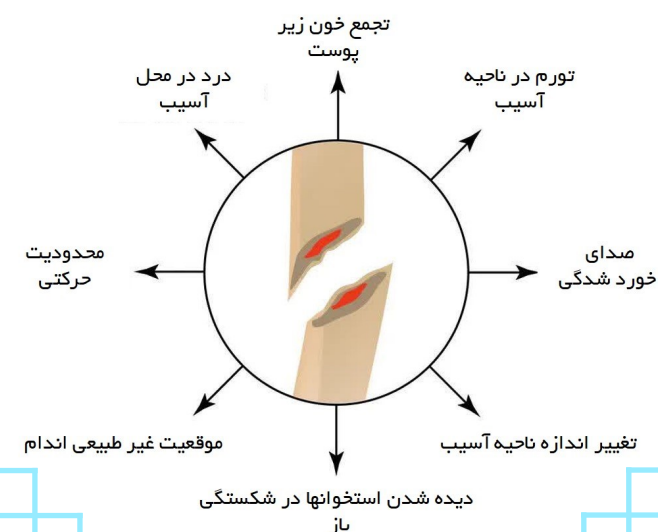
این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

شکستگی استخوان ران چگونه رخ می‌دهد؟

استخوان ران طولانی‌ترین و قوی‌ترین استخوان بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیادی دارد و معمولاً این نیروها در حین تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می‌تواند به بدن وارد شود.



علائم شکستگی استخوان ران چیست؟



شکستگی استخوان ران چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص شکستگی رادیوگرافی/ سی تی اسکن انجام می‌شود.



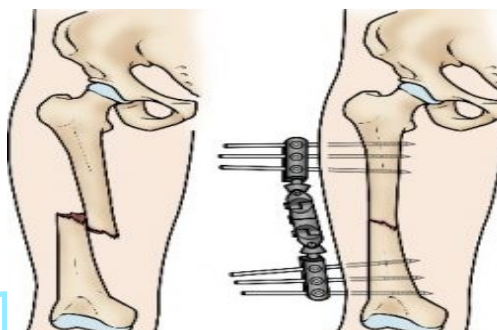
شکستگی استخوان ران چگونه درمان می‌شود؟

روش غیرجراحی:

درمان غیر جراحی شکستگی تنه استخوان ران بصورت کشش و سپس گچ گیری است. که این روش گاهی در اطفال به کار می‌رود. و روش مناسبی برای درمان نمی‌باشد.

روش جراحی:

در شکستگی‌های ران معمولاً اقدام اول جراحی می‌باشد طی آن استخوان‌های شکسته به هم وصل می‌شود که بهترین زمان آن ۴۸ ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد.



چگونه می‌توانم در منزل از خودم مراقبت کنم؟

- ممکن است ۳ تا ۴ ماه بعد از جراحی، در نواحی آسیب دیده احساس درد خفیف یا ورم داشته باشید که در این موارد، پزشک از داروها برای کاهش درد استفاده می‌کند.
- تا ۳ ماه بعد از جراحی شکستگی ران، ممکن است ناحیه مچ پا متورم باشد که در این حالت توصیه می‌شود در زمان‌های استراحت مچ پا را ببندید و آن را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید. این امر موجب کاهش تورم می‌شود.
- در صورت تورم شدید، درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- تعویض پانسمان باید با نظر پزشک و در مرکز درمانی انجام شود.
- زمان مناسب برای استحمام را باید از پزشک بپرسید.
- در ماه‌های اول برای راه رفتن حتماً از عصا یا واکر استفاده کنید.
- پس از جراحی باید هر چه زودتر حرکات مفصل زانو را با دستور پزشک و به کمک فیزیوتراپ برای جلوگیری از محدودیت حرکتی شروع کنید.