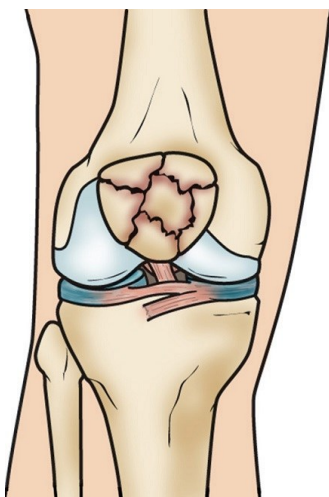




آموزش به بیمار

آشنایی با شکستگی کشک زانو: از علائم اولیه تا بهبودی



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

- **ویتامین دی (D)** را می توان در بسیاری از خوراکی ها از جمله ماهی ها، تخم مرغ، شیرهای فرآوری شده و نور خورشید در یافت نمود.
- **پروتئین:** عدس و لوبیا، جو دوسر، تخم مرغ، بادام، سبزیجات با برگ تیره، گوشت مرغ، شلغم، کلم پیچ

چه زمان فوری به پزشک مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده علائم عفونت (تب و لرز، حساسیت و قرمزی و داشتن چرک و عفونت ناحیه عمل)، در صورت ایجاد ورم شدید بالا یا پایین محل گچگیری، افزایش درد و یا کبودی ناخنها یا گزگز و یا مور مور، اختلال در حرکت دادن انگشتان حتما قبل از زمان تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید.



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۳۷۳۷۰۱۱ یا با شماره ۳۱۰۹

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

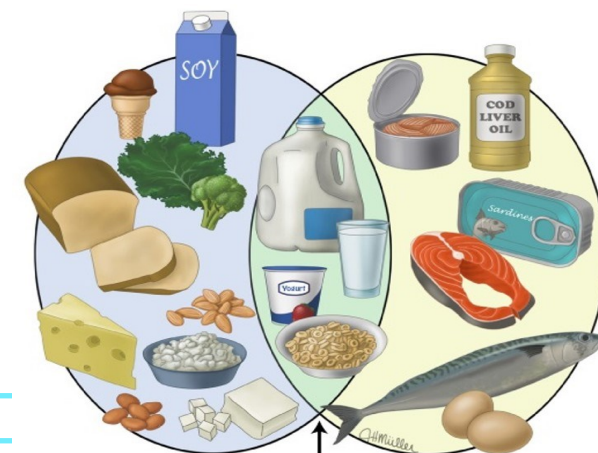
سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

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



در آپارات ما را
دنبال کنید



مواد غذایی حاوی کلسیم

مواد غذایی حاوی ویتامین دی و کلسیم

- بسیار مهم است که بعد از مدتی بی حرکتی، بیمار تحت نظر پزشک معالج و یک فیزیوتراپ، نرمش های به خصوصی را برای به دست آوردن مجدد دامنه حرکتی زانو و تقویت عضلات ران انجام دهد وگرنه ممکن است خشکی زانو به صورت دائمی باقی بماند.
- بیمار چه جراحی شده باشد و چه درمان وی بدون جراحی صورت گیرد باید مدت خاصی با عصای زیر بغل راه برود که مدت و نحوه آن توسط پزشک معالج تعیین میشود.
- جسم تیز و برنده زیر گچ وارد نکنید و در صورت خارش در زیر گچ از باد خنک سشوار استفاده کنید.
- در صورت شکستن و یا ترک خوردن قسمتی از گچ حتما به پزشک مراجعه نمایید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک و تا آخر مصرف کنید.

چه رژیم غذایی به بهبود شکستگی کمک می کند؟

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد

غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد شامل :

- **کلسیم :** که در لبنیات (شیر و ماست و پنیر کم چرب)، بادام، تخمه آفتابگردان، برگ شلغم، انجیر خشک و لوبیای سفید، بلغور جو و ... به فراوانی وجود دارد.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



کشک زانو، استخوان کوچکی است که در جلوی مفصل زانو قرار دارد. کشک در واقع مانند یک سپر و محافظ در جلوی زانو قرار گرفته است و ضرباتی که از جلو به زانو وارد میشود را جذب میکند اگر این ضربات شدید باشند میتوانند موجب شکستگی کشک شوند. این شکستگی ها حدود یک درصد کل شکستگی های بدن را تشکیل داده، در مردان دو برابر زنان و بیشتر در سنین ۵۰-۲۰ سالگی دیده میشود.



شکستگی کشک زانو چگونه رخ می دهد؟

بیشترین علت شکستگی کشک زانو در اثر ضربات مستقیم از قبیل افتادن سقوط و تصادف خصوصا تصادف با موتورسیکلت بوجود می آیند. همچنین شکستگی ممکن است به صورت غیر مستقیم اتفاق افتد.

علائم شکستگی کشک زانو



شکستگی زانو چگونه تشخیص داده می شود؟

رادیوگرافی ساده مهمترین وسیله برای تشخیص این شکستگی است.



شکستگی کشک زانو چگونه درمان می شود؟

در صورتیکه قطعات شکستگی بدون جابجایی باشد درمان غیر جراحی است. با استفاده از گچ بلند اندام تحتانی، زانو را در حالت راست و مستقیم نگه داشته تا استخوان های شکسته شده فرصت جوش خوردن داشته باشند.

اگر قطعات شکسته شده از هم جدا شده باشند بیمار نیاز به عمل جراحی دارد به این معنی که جراح ارتوپد در اتاق عمل قطعات شکسته شده را با ابزارهای بخصوصی در کنار یکدیگر قرار داده و سپس توسط پین و سیم های فولادی آنها را در کنار یکدیگر محکم میکند.

چگونه می توانم در منزل از خودم مراقبت کنم؟

- از انجام کارهای سنگین و سخت که به کشک زانو فشار و آسیب وارد میکند خودداری نماید.
- خم کردن زانو (چمباتمه) و بالا رفتن از پله و نردبان برای این افراد فعالیت مناسبی نیست.
- فردی که دچار شکستگی کشک زانو شده باید وزن خود را همواره کنترل کند و سعی کند دچار اضافه وزن و چاقی که باعث افزایش فشار روی زانو ها می گردد نشود.
- در درمان شکستگی کشک چه با عمل جراحی و چه بدون آن، زانو باید تا مدتی در حالت صاف و بدون حرکت باقی بماند.

