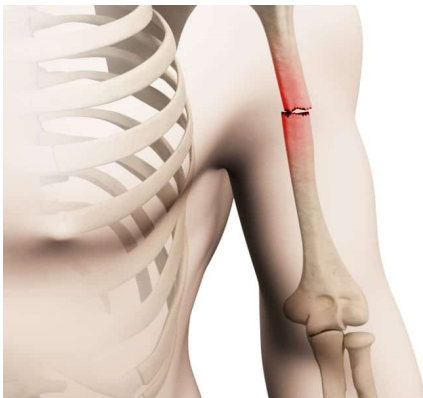




آموزش به بیمار

آشنایی با شکستگی بازو: از علائم اولیه تا بهبودی کامل



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

- 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.



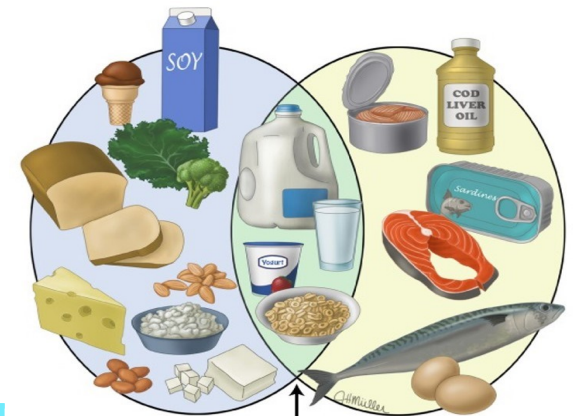
منبع: سایت www.medlineplus.gov
مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹ تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را وارد نمایید.
سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir
کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز 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.



- برای شش هفته اول پس از جراحی، چیزی سنگین تر از یک لیوان آب با دست آسیب دیده بلند نکنید.
- در منزل سعی کنید آرام آرام شروع به فعالیت مستقل کنید و راه بروید.
- هر زمان پزشک شما اجازه داد مجاز به رانندگی هستید (معمولا پس از شش هفته) و برای شروع به کار با پزشک خود مشورت کنید.
- پس از ۲ روز بعد از عمل مجاز به دوش گرفتن می باشید اما شنا برای حداقل چهار هفته پس از عمل ممنوع می باشد.

چه مواد 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.



مواد غذایی حاوی کلسیم

مواد غذایی حاوی ویتامین دی و کلسیم

مددجوی عزیز:

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



شکستگی قسمت های بالایی استخوان بازو در نوجوانان بیشتر به علت سقوط به طرف شانه است و در زنان مسن به دلیل پوکی استخوان می باشد که به دنبال زمین خوردن، استخوانها به راحتی شکسته می شود. قطعات شکستگی ممکن است با جابجایی کم یا زیاد باشند.



علائم این شکستگی چیست؟

- درد در ناحیه ی بالای استخوان بازو و ناحیه شانه
- تشدید درد با فشار دادن محل یا حرکت آن
- ورم و خون مردگی در ناحیه ی شانه و بازو که معمولا به تدریج این خونمردگی بیشتر شده و به طرف پایین بازو و حتی آرنج کشیده می شود.
- خون مردگی پوستی نتیجه ی طبیعی شکستگی است و بعد از مدتی توسط خود بدن جذب می شود.

چطور تشخیص داده می شود؟

رادیوگرافی ساده یا سی تی اسکن



درمان این شکستگی چگونه است؟

- در صورتی که شکستگی بدون جابجایی باشد از آتل یا گچ به مدت ۴ تا ۶ هفته استفاده می شود.
- در صورت وجود جابجایی بین قطعات شکسته شده از جراحی استفاده می شود. که در جراحی از لوازم مختلفی جهت ثابت کردن شکستگی استفاده می شود. (پیچ، پلاک، پین).
- در مواردی که خورد شدگی استخوان زیاد است گاهی از پیوند استخوان و در مواردی از تعویض مفصل آرنج استفاده می شود.

چه فعالیت هایی به بهبود شکستگی کمک می کند؟

- در مواردی که درمان با استفاده از پیچ و پلاک است معمولا حرکت دست باید هر چه سریعتر شروع شود چون مفصل شانه در اثر عدم استفاده، سفت می شود و دامنه حرکتی آن محدود می گردد.



- بنابراین بیمار باید با صلاح دید پزشک معالج، هر چه زودتر ورزشهای پاندولی شانه را آغاز کند. برای شروع ورزشهای سنگین باید چند ماه صبر کنید تا مدت زمان درمان کامل شود.



- از دست سالم خود جهت انجام کارهای روزمره استفاده کنید.
- هنگام خواب دست مصدوم با یک بالش بالتر قرار گیرد.
- مختصری درد، سفتی و محدودیت دامنه حرکتی مفصل شانه ممکن است تا ۶ ماه و حتی بیشتر در شکستگی که عمل نشده و با بانداز و لپو (مطابق عکس زیر) ثابت شده اتفاق بیافتد که ورزشها باید بعد از یک دوره بی حرکتی و با نظر پزشک آغاز شود.
- برای حمایت و بی حرکت کردن بازو آن را با استفاده از پارچه و نوار از گردن آویزان می کنند و به تنه می بندند
- از مصرف دخانیات مثل سیگار و قلیان توسط خود بیمار و یا اطرافیان پرهیز شود.
- برای بیرون آمدن از رختخواب و نشستن روی صندلی و راه رفتن کمک بگیرید و به تنهایی اقدام نکنید.

