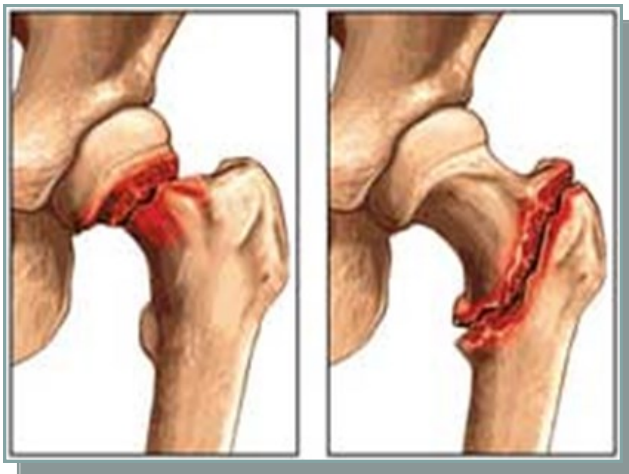




آموزش به بیمار

شکستگی مفصل ران



مرکز آموزشی پژوهشی

درمانی شهید هاشمی نژاد

واحد آموزش به بیمار

تغذیه در شکستگی ران :

مصرف لبنیات مثل شیر و ماست کم چرب و غذاهایی مانند: ماهی ها، تخم مرغ، شیرهای فرآوری شده و نور خورشید در یافت نمود. استفاده از نان و غلات و پروتیین ها مانند انواع گوشت خصوصا گوشت قرمز کم چربی و در صورت نداشتن مشکلات کلیوی مصرف زیاد مایعات و آب میوه تازه در بهبود شما موثر باشد.

زمان مراجعه فوری به پزشک :

در صورت مشاهده تب و لرز و جوش نخوردن، حساسیت و قرمزی و داشتن چرک و عفونت ناحیه عمل حتما قبل از زمان تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید .



منبع: ۲۰۲۰. www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱ بخش ارتوپدی داخلی ۲۴۵۰

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 پمفلت ها و فیلم های آموزشی بارکد های زیر را اسکن کنید.



در آبارت مارا
دنبال کنید



در یکی دو هفته اول بعد از جراحی، هر زمان استراحت میکنید پاهای خود را بالاتر از سطح بدن نگه دارید. بالا نگه داشتن پاها میزان خون آنها را کم کرده و احتمال لخته شدن خون را کاهش میدهد.

پزشک در حین عمل لوله ای پلاستیکی درون زخم قرار می دهد تا خونریزی که ممکن است در محل جراحی باشد به بیرون هدایت شود و سه روز پس از عمل خارج می شود.

تا یک سال احتمال دررفتگی پروتز وجود دارد و نباید پا به داخل چرخیده شود. شما باید فقط از توالی فرنگی استفاده کنید. حتما برای نشستن از صندلی استفاده کنید و از نشستن بر روی دو زانو و یا چهار زانو زدن بپرهیزید.

پس از جوش خوردن شکستگی باید نرمش های خاصی را برای تقویت عضلات لگن انجام دهید.

از جمع کردن پاها و ران در شکم خودداری کنید. پاها را به سمت داخل نچرخانید. جهت استحمام حتما مکانی امن فراهم کنید (کف حمام لغزنده نباشد و بر روی صندلی بنشینید).



شکستگی ران

شکستگی استخوان ران در ناحیه اطراف مفصل ران به دسته ای از شکستگی ها اطلاق میشود که در قسمت بالایی استخوان ران یعنی در اطراف محلی که استخوان ران با لگن مفصل میشود بوجود میآیند. شکستگی های اطراف مفصل ران جزء گروه بزرگتر شکستگی های لگن هستند.

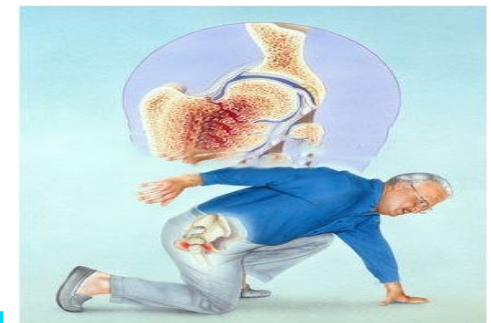


علل شکستگی اطراف مفصل ران کدامند؟

- ◆ پوکی استخوان (این نوع شکستگی ، بیشتر در افراد مسن اتفاق می افتد)
- ◆ ضربه شدید مثل شکستگی در افراد جوان دنبال تصادف اتومبیل یا سقوط از ارتفاع

علائم و نشانه ها در شکستگی ران:

فردی که دچار شکستگی ران می شود ؛ در قسمت خارجی فوقانی لگن و نیز کشاله ی لگن و ران احساس درد می کند و بدون هیچ تلاشی برای خم کردن یا چرخاندن لگن ، به طور قابل ملاحظه ای احساس ناراحتی و درد می کند.



شکستگی ران پا موجب بروز درد بسیار شدید و توانفرسایی در ناحیه فوقانی پا می شود و احتمالاً بیمار با موارد زیر مواجه خواهد شد:

- ◆ ناتوانی در حرکت دادن پا یا ایستادن
- ◆ تورم ناحیه مفصل ران
- ◆ خونریزی زخم باز در گونه شکستگی باز و بیرون زدن استخوان از پوست
- ◆ تغییر شکل (بدشکلی) ناحیه استخوان ران
- ◆ هماتوم (تجمع موضعی خون که باعث تغییر رنگ می شود) یا کبوی شدید ناحیه شکستگی
- ◆ گرفتگی عضله ران
- ◆ کمرختی، گزگز کردن ران یا پا

نکات خود مراقبتی پس از عمل جراحی:

پس از عمل گاهی احساس گیجی و خواب آلودگی وجود دارد که این وضعیت به علت داروهای بیهوشی است و کم و کم برطرف می شود. رژیم غذایی خود را می توانید پس از عمل جراحی شروع کنید و با کسب اجازه میتوانید از مایعات به مقدار کم استفاده کنید.



◆ در چند روز اول پس از جراحی در محل جراحی، درد احساس می کنید که با خوردن داروی مسکن کاهش می یابد و پس از ترخیص می توانید طبق نظر پزشک از مسکن خوراکی استفاده کنید.

◆ پس از عمل جراحی، محل زخم جراحی بخییه شده و پانسمان می شود که روزانه باید با روش استریل تعویض شود. پانسمان در مرکز درمانی تعویض شود و از نظر عفونت کنترل شود.

◆ از دستکاری محل جراحی و خیس شدن پانسمان خودداری کنید.

◆ یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در رگ های عمقی ساق است و علائم مانند: درد در پشت ساق و قرمزی در پشت ساق پا، تورم ساق پا یا ران دارد که لطفا جهت پیشگیری از این عارضه از داروهای تجویزی پزشک (داروهای ضد انعقاد یا رقیق کننده خون) به طور منظم استفاده کنید.

◆ از جوراب واریس دو طرفه استفاده کنید. این جوراب های واریس به مدت ۲ الی ۶ هفته در پاها استفاده می شوند و هدف از آن کم کردن میزان خون باقی مانده در وریدهای ساق است.

