



علائم شکستگی اینترتروکانتریک مفصل ران:

بیمار معمولاً فرد مسنی است که بدنبال زمین خوردن توانایی ایستادن و راه رفتن را از دست داده است. بیمار درد شدیدی را در ناحیه لگن و **کشاله ران** احساس میکند که با فشار موضعی به ناحیه شکستگی یا با حرکت دادن اندام تحتانی بیشتر میشود.

در افراد ناتوان بخصوص افرادی که قوای ذهنیشان قدری تحلیل رفته است مهمترین علامت شکستگی، ناتوانی در راه رفتن است نه درد.

درمان شکستگی اینترتروکانتریک مفصل ران:

مسئله مهم در درمان این شکستگی ها بدست آوردن حداکثر ثبات و پایداری با راه اندازی سریع بیماران و کاهش عوارض میباشد. درمان این **شکستگی** عمل جراحی و **فیکس کردن** محل شکستگی با پیچ و پلاک است. برای بی حرکت کردن شکستگی از ایمپلنت های متفاوتی استفاده میشود ولی معمولترین آنها استفاده از دی اچ اس (DHS) Dynamic hip Screw است.

عوارض جانبی بعد از شکستگی مفصل ران معمولاً به دو دسته عوارض زودرس که در ۹-۳ روز اول رخ می دهند و عوارض دیررس تقسیم می شوند.

عوارض زودرس:

عفونت ریوی، زخم بستر، عفونت ادراری، خونریزی، لخته شدن خون در ساق پا و احتمال انتقال این لخته به ریه عوارض خطرناکی هستند که چه برای درمان بیمار از عمل جراحی استفاده شود و چه نشود ممکن است بوجود بیایند.

جهت پیشگیری از عوارض زودرس اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. عوارض ریوی:

✓ بیهوشی و استراحت در بستر فعالیتهای ریوی را کاهش میدهند و سبب میشوند که ترشحات در مجاری تنفسی باقی بمانند. بیمار را تشویق کنید تا تنفس عمیق انجام داده و سرفه کند اینکار از ایجاد مشکلات تنفسی جلوگیری میکند. **فیزیوتراپی** تنفسی مانند باد کردن بادکنک روزی ۲-۳ بار پس از عمل توصیه میشود.

✓ مایعات به حد کافی بنوشد اینکار به رقیق شدن ترشحات کمک میکند.

✓ بیمار خود را هر ۲ ساعت حداقل یک بار تغییر وضعیت دهید به این ترتیب است که یک بالش را بین دو ساق بیمار قرار دهید تا فاصله بین دو ران حفظ شود. سپس از بیمار بخواهید و یا به او کمک کنید با حفظ این وضعیت و امتداد صحیح اندام به طرف مورد نظر بچرخد

✓ هر چه زودتر بیمار باید شروع به حرکت کند.

✓ به شکایت بیمار از درد قفسه سینه، تنگی نفس تب توجه کنید.

۲. زخم فشاری:

✓ قسمت های تحت فشار پوست مانند (پاشنه ها، شانه و آرنج) را هر ۲ ساعت یکبار بررسی کنید.

✓ هر دو ساعت یکبار بیمار را تغییر وضعیت دهید.

✓ از تشک موج و محافظ پاشنه استفاده نمایید.

✓ محل هایی از پوست که تغییر رنگ داده و قرمز و ملتهب است و یا دچار تاول شده است را ماساژ ندهید.

✓ از پاک کننده های ملایم مانند شامپو بچه برای تمیز کردن پوست بیمار استفاده نمایید.

✓ برای خشک کردن پوست بیمار از کشیدن حوله روی پوست خودداری نموده و از روش گذاشتن و برداشتن حوله با فشار کم برای خشک کردن پوست استفاده نمایید.

✓ برای حفاظت از پوست بیمار از پماد اکسیدوزنگ استفاده نمایید.

✓ بیمار را به استفاده از مایعات فراوان و ویتامین ث تشویق کنید.

۳. عفونت ادراری

✓ بیمار را تشویق به مصرف مایعات نمایید

✓ بیمار را تشویق کنید مثانه خود را هر ۳ ساعت تخلیه کند.

✓ به نشانه های عفونت ادراری شامل: درد سوزش هنگام ادرار، تکرر ادرار، ادرار بد بو توجه نمایید.

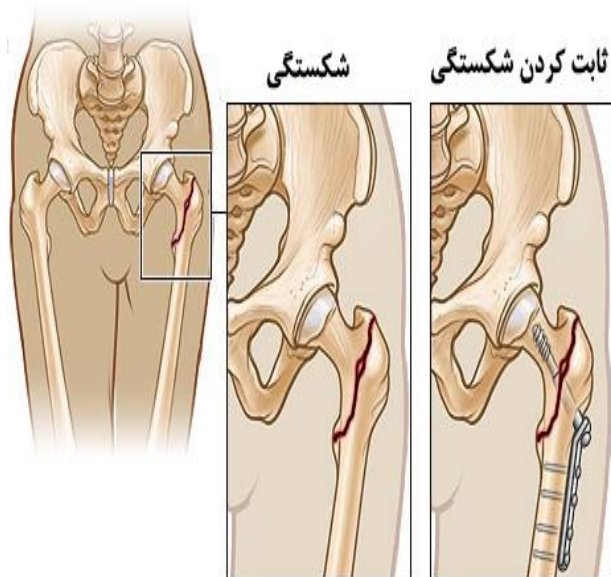
۴. ترمبوز وریدهای عمقی

✓ از جورابه های الاستیک ساق بلند یا وسایل فشارنده متناوب (در صورت تجویز) استفاده کنید. روزی ۲ بار به مدت ۲۰ دقیقه جورابها را در بیاورید و مراقبتهای پوستی را انجام دهید.

✓ عضلات ران و ساق پا و باسن و شکم خود را منقبض کرده، ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کند. سپس کمی استراحت کند. به بیمار خود گوشزد کنید که در زمان بیداری چند بار این عمل را تکرار کند.



راهنمای حین ترخیص شکستگی استخوان ران و اینترتروکانتر



تهیه و تنظیم:

واحد ایمنی بیمار

کد پمفلت: ۱.Pa.P-E ۲.AH

سایت مرکز: www.amiralmomeninhospital.com

تدوین: بهار ۱۴۰۴

توصیه های تغذیه ای:

- رعایت اصل تنوع و تعادل در رژیم غذایی روزانه
- استفاده از رژیم غذایی پر پروتئین و پر کربوهیدرات
- به علت از دست دادن خون در حین عمل جراحی، ممکن است افزایش آهن رژیم غذای و یا استفاده از مکمل های آهن ضرورت یابد.

- استفاده از منابع غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین دی (ماهی ساردین و قزل آلا همراه با استخوان، کلم بروکلی و حبوبات پخته شده)

- توصیه می شود این بیماران کمتر از پروتئین های حیوانی استفاده نمایند و بجای آن از منابع پروتئینی گیاهی مانند: نخود و لوبیا، عدس و ماش و سویا استفاده نمایند.

مصرف چه موادی برای جوش خوردن شکستگی استخوان مضر است:

- کافئین
- شکر
- گوشت قرمز
- نوشابه های گازدار

منابع:

۱. علمی هرندی، بهادر. اصول ارتوپدی و شکسته بندی
۲. Brunner & Suddarth
3. Hip Fracture Management

عوارض دیررس:

۱. جابجا شدن پیچ و پلاک

از جمله علائم آن اینست که بیمار در حین راه رفتن ناگهان احساس درد شدید در اندام کرده و ممکن است زمین بخورد، درد ممکن است با تغییر شکل اندام یعنی چرخش غیرطبیعی پا به سمت خارج و بعد از چند ساعت با تورم آن همراه شود.

بنابراین تا موقعی که شکستگی جوش نخورده است بدون واکر و عصا راه نرود.

۲. بد جوش خوردن شکستگی

عارضه بد جوش خوردن شکستگی در مواردی بوجود میاید که درمان جراحی برای بیمار انجام نشده یا در حین جراحی قطعات شکسته شده خوب جا اندازی نشده باشند. در این موارد اندام تحتانی مبتلا کوتاه تر شده و حالت چرخیده به خارج پیدا خواهد کرد.

۳. جوش نخوردن شکستگی

عارضه **جوش نخوردن شکستگی** در شکستگی های اینترتروکانتریک کمتر از دیگر شکستگی های اطراف مفصل ران دیده می شود. علامت آن درد است که بیمار بعد از چند هفته استراحت هنوز هم درد دارد.

توجه: در صورت بروز هر یک از عوارض فوق با پزشک معالج

تماس گرفته و یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

زمان بهبودی در این نوع شکستگی ۶ ماه و در بعضی افراد تا ۱ سال بسته به شرایط مراقبتی متفاوت است.