



## شکستگی های مفصل ران

تهیه کننده:

شیریان سرپرستار جراحی

منبع: کتاب مرجع پرستاری برونر



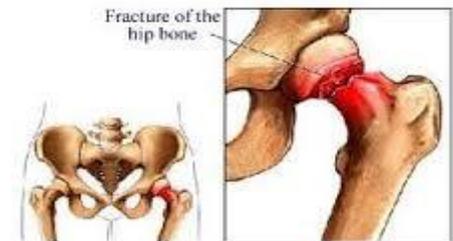
شماره پمفلت:

خرداد ۱۴۰۱ بازنگری خرداد ۱۴۰۲

۱۲. در صورت بروز علائم عفونت و تب، لرز و قرمزی و ترشح زخم به پزشک اطلاع دهید.
- ۱۳- اگر بی حرکتی بیمار طولانی شود برای جلوگیری از تشکیل سنگهای کلیه باید مصرف غذاهای پر کلسیم و شیر و لبنیات محدود شود. کلسیم زیاد زمینه تشکیل سنگهای کلیه را فراهم میکند.
- ۱۴- برای تسریع دفع مدفوع و ادرار از مایعات فراوان و فیبرها مثل سبزیجات، کاهو، هلو و... استفاده کنید.
- ۱۵- برای جلوگیری از درمان کم خونی غذاهای حاوی آهن مثل گوشت قرمز و جگر، غلات، سبزیجات برگ سبز استفاده کنید.
- ۱۶- محل برش جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود
- ۱۷- در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ۱۸- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک-ضد درد-ضدالتهاب) باید در فواصل معینی مصرف گردد. تخلیه ناقص مثانه در وضعیت خوابیده در تخت می تواند سبب عفونت ادراری می گردد. لذا توصیه می شود (مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کرده در صورت بروز تب و یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک اطلاع دهد).
- ۱۹- کاهش حرکات و عدم تحرک کافی منجر به بیبوست و بی اشتهایی می شود. مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات می تواند از بیبوست و نفخ جلوگیری کند.

## توصیه ها

۱. سفت و منقبض کردن عضله بدون حرکت دادن اندام به عنوان مثال ورزش عضله چهار سر و گلو تئال
۲. انجام فعالیتهای روزمره زندگی (به جای استفاده از لگن توالت فرنگی استفاده شود)
۳. تغییر وضعیت تا از فشار طولانی بر روی برجستگی های استخوانی جلوگیری شده و خستگی کاهش یابد.
۴. استفاده از تکنیک آرام ساز مانند تنفس عمیق
۵. استفاده از مسکن ها و شل کننده عضلانی تجویز شده مثل دیازپام
۶. استفاده از جورابهای الاستیکی بر اساس دستور پزشک این جورابها در هنگام خواب باید در آورده شود و در هنگام روز پوشیده شود.
۷. تغییر وضعیت هر ۲ ساعت چرخش در روی تخت با استفاده از میله ی بالای تخت
۸. انجام ورزشهای ایزومتریک و حرکت مفاصل در دامنه حرکت طبیعی
۹. انجام پانسمان به روش کاملاً استریل
۱۰. مصرف مرتب آنتی بیوتیک های تجویز شده
۱۱. توصیه به مصرف رژیم غذایی سرشار از پروتئین ویتامین به خصوص ویتامین C و عناصر مغذی



۲۰- جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست در نقاط فشاری (پاشنه-پشت-باسن و ...) کنترل شود. کم تحرکی و تعریق سبب ایجاد زخم فشاری می گردد لذا.

توصیه می شود از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از دو ساعت خودداری گردد عدم چین خوردگی ملحفه ها و رطوبت آنها حائز اهمیت است

### شکستگی مفصل ران (هیپ)

این نوع شکستگی در افراد سالخورده به دلیل افزایش احتمال زمین خوردن شایع می باشد و اغلب در زنان مبتلا به پوکی استخوان و بعد از صدمات شدید ایجاد می شود. جوش خوردن شکستگی گردن استخوان ران بسیار مشکل می باشد. تشخیص شکستگی ران با پرتونگاری تایید میشود اقدام به جراحی در اولین فرصت بعد از شکستگی انجام می شود. چنانچه نتوان شکستگی را به خوبی جا انداخت و ثابت کرد تعویض سر استخوان ران با پروتز انجام می شود.

### مراقبت های قبل از عمل:

- ۱- بی حرکت کردن موقت اندام
- ۲- برای تسکین درد از تراکنش پوستی و مسکن استفاده می شود.
- ۳- نوشیدن مایعات و داشتن رژیم غذایی متعادل

### مراقبت و درمان بعد از عمل

در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از عمل شدت درد زیاد است.

توصیه می شود هر ساعت پای خود را خم و راست کنید. آنتی بیوتیک های داخل سیاهرگی به عنوان پیشگیری تجویز می شوند.

تغذیه و مصرف مایعات در حد مطلوب انجام شود. انجام فعالیت های ورزشی در بستر مفید است. هنگام چرخیدن از پهلوئی به پهلوئی دیگر برای حمایت از اندام مبتلا و برای حفظ امتداد صحیح آن باید بالشی بین زانوهای شما قرار گیرد. شما از روز دوم یا سوم بعد از عمل می توانید با کمک دیگران از بستر به صندلی راحتی منتقل شوید.

از روز سوم حرکت شروع میشود. مقدار وزن اولیه و سرعت پیشرفت برای تحمل تمام وزن روی مفصل مبتلا توسط پزشک تعیین می شود. فعالیت برای راه افتادن و حرکت کردن و استفاده بی خطر از وسایل کمکی باید زیر نظر و با کمک فیزیوتراپیست انجام شود.

### عوارض بعد از عمل جراحی:

#### عوارض زودرس:

- ۱- بی اختیاری یا احتباس ادرار که بعد از اکثر جراحی های ارتوپدی و در سالخوردگان شایع می باشد.
- ۲- تشکیل لخته در رگ های خونی اندام تحتانی که شایع ترین عارضه بعد از عمل جراحی در شکستگی مفصل ران است و راه پیشگیری از آن استفاده از جورابه های الاستیکی یا داروهای ضد انعقاد طبق نظر پزشک است.
- ۳- عوارض ریوی که با انجام تنفس عمیق و تغییر وضعیت بدن هر ۲ ساعت یکبار می توانید از بروز آن جلوگیری کنید.
- ۴- امکان بروز زخم های فشاری :  
با مراقبت صحیح از پوست و مالش نواحی پشت و پاشنه ها و زیر مفاصل ران و شانه ها توسط دیگران می توان از بروز آن جلوگیری کرد.

#### عوارض دیررس:

- ۱- بیرون زدن وسایل فیکساسیون از خلال حفره مفصل و لق شدن یا شل شدن وسایل فلزی
- ۲- نکروز یا سیاه شدن سر استخوان
- ۳- جوش نخوردن
- ۴- عفونت