



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

شکستگی کتف



آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی کتف: استخوان کتف یک استخوان سه گوش یا مثلثی است که استخوان بالایی بازو را به استخوان ترقوه و قفسه سینه وصل می کند. شکستگی کتف شایع نیست اما اگر اتفاق بیفتد می تواند باعث بروز ناتوانی در فرد می شود.

علل شکستگی کتف: زمین خوردگی، تصادفات، آسیب های ورزشی، حوادث حین کار، سقوط از بلندی

علائم شکستگی کتف: درد و تورم در ناحیه آسیب دیده، لمس دردناک ناحیه شکستگی، بی حسی یا گزگز و سوزن سوزن شدن در انگشتان، کبودی در محل شکستگی، تغییر شکل کتف، عدم توانایی در بالا آوردن بازو تا بالای سر، وجود برجستگی در کتف، شانه منجمد یا خشک

درمان شکستگی کتف: دارو، استراحت، شانه بند، فیزیوتراپی، جراحی، طب تسکینی

عوارض شکستگی کتف: خشکی و ساییدگی مفصل شانه، آسیب عصبی، آسیب به عروق، استخوان سازی ناپجا، سیاه شدن استخوان، بد جوش خوردن استخوان، محدودیت حرکتی، درد مزمن، عوارض ناشی از بی حرکتی مانند عفونت های مختلف و زخم بستر

اگر دچار شکستگی کتف شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید کتف شکسته شده را جابه جا نمایید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
۲. کتف را با باند یا پارچه ای بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
۳. به کتف خود استراحت بدهید و دست خود را تکان ندهید.
۴. از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی گاهی لازم است از شانه بند طبی برای دست استفاده شود تا شکستگی بی حرکت باشد. آن را بسته نگه دارید.
- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
- ✓ ناحیه ای از کتف که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرد در اتاق عمل شیو و ضد عفونی می شود.
- ✓ قبل از عمل ممکن است برای دفع راحت تر ادرار، سونداژ ادراری شوید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید.
- ✓ کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ تا ۱۲ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۱۲ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است به دلیل داروی بیهوشی نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. استفاده از وان و استخر تا ۶ هفته ممنوع می باشد.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۱۰-۱۲ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

شکستگی کتف



✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.

فعالیت:

- دوره بهبودی کلی ۸-۱۲ هفته زمان می برد. شکستگی بدون جابجایی با بانداژ بهبود می یابد.
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید.
- اگر عمل جراحی نشده اید بهتر است در هفته های اول در حالت نشسته بخوابید تا وضعیت شکستگی در راستای خود قرار گیرد.
- زیر کتف را بالاتر از سطح قلب قرار دهید می توان از بالش کمک گرفت.
- هنگام بلند کردن اجسام سنگین اصول ایمنی را رعایت نمایید و به کتف خود فشار وارد نکنید.
- از انجام فعالیت های شدید و سنگین مانند بلند کردن اجسام حداقل تا دو ماه پرهیز نمایید.
- در طول روز حین فعالیت به هیچ عنوان بانداژ باز نگردد. زیرا باعث جابجایی استخوان شکسته شده می شود.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید. می توانید بعد از اجازه پزشک تمرینات ملایم کتف را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.
- بایستی مرتب مفاصل دست و آرنج و مچ دست حرکت داده شود تا از محدود شدن حرکات و خشکی مفصل جلوگیری شود.
- پس از انجام عمل جراحی لازم است برای جلوگیری از گیر کردن تاندون ها در بافت زخم، انگشتان و مچ و آرنج دست خود را مدام حرکت دهید.
- نرمش های کششی و تقویتی برای افزایش دامنه حرکتی شانه باید بلافاصله بعد از کاهش درد شروع نمایید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ قبل از اتمام داروها و در زمان تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ ممکن است تا مدتی نیاز به شانه بند طبی داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن دست را درست حمایت نمی کند و کوچک بودن آن سبب تورم دست یا آسیب به عروق و اعصاب دست می شود.
- ✓ در صورت داشتن شانه بند طبی می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید.
- ✓ ممکن است به دلیل بستن شانه بند طبی دچار تعرق شوید. جهت جلوگیری از آسیب پوست زیر آن لباس نخی بپوشید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی کتف قرار دهید. بعد از ۲-۳ روز می توانید از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در اندام ها ، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت اندام ها را ماساژ دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.

پیشگیری از شکستگی کتف:

۱. مراقب باشید زمین نخورید. ۲. هنگام انجام ورزش های تماسی از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایید. ۳. از موقعیت هایی که باعث افتادن می شوند پرهیز نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشتان، درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد و ترشح زرد رنگ از محل زخم، تورم شدید انگشتان و دست، کبودی بستر ناخن ها

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir/>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: or/9/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404

