



شکستگی بازو



آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی بازو: استخوان بازو یکی از بلند ترین استخوان های بدن فرد است. از یک طرف به مفصل شانه و از یک طرف به آرنج وصل است. هر ضربه شدید یا آسیب به بازو می تواند منجر به شکستگی گردد.

علل شکستگی بازو: زمین خوردگی- تصادفات- آسیب های ورزشی- حوادث حین کار- سقوط از بلندی- ضربه زدن و مشت زدن- شکستگی های مرضی
علائم شکستگی بازو: 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 بازو و کوتاهی آن نسبت به اندام مقابل- عدم توانایی در حرکت بازو

درمان شکستگی بازو: دارو- استراحت- آتل یا بازو بند- فیزیوتراپی- جراحی- طب تسکینی
عوارض شکستگی بازو: خشکی و ساییدگی مفصل- آسیب عصبی- آسیب به عروق- استخوان سازی نابجا- سیاه شدن استخوان- بد جوش خوردن استخوان- محدودیت حرکتی- درد مزمن

اگر دچار شکستگی بازو شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید بازو شکسته شده را جابه جا نمایید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
۲. بازو را با باند یا پارچه ای به قفسه سینه بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
۳. به بازو خود استراحت بدهید و آن 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 آتل گچی یا بازو 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 بازو 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.
- ✚ یخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۱-۱۲ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

تغذیه:

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





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

شکستگی بازو



- ✓ گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ 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 ۲-۳ ماه زمان می برد. بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید.
- جهت استراحت زیر بازو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توان از بالش کمک گرفت.
- اگر عمل جراحی نشده اید بهتر است در هفته های اول در حالت نشسته بخواهید تا وضعیت شکستگی در راستای خود قرار گیرد.
- هنگام بلند کردن اجسام سنگین اصول ایمنی را رعایت نمایید و به بازو خود فشار وارد نکنید.
- از انجام فعالیت های شدید و سنگین مانند بلند کردن اجسام حداقل تا دو ماه پرهیز نمایید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- پس از انجام عمل جراحی لازم است برای جلوگیری از گیر کردن تاندون ها در بافت زخم، انگشتان و مچ دست خود را مداوم حرکت دهید.
- پس از عمل شانه و آرنج خود را جهت جلوگیری از عوارض بی حرکتی در روز چندین مرتبه در محدوده حرکتی خود حرکت دهید.
- می توانید بعد از اجازه پزشک تمرینات ملایم بازو را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ قبل از اتمام داروها و در زمان تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ ممکن است ۴-۶ هفته نیاز به آتل گچی یا بازبند 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 انگشت یا آسیب به عروق و اعصاب دست می شود.
- ✓ در صورت داشتن آتل گچی یا بازبند طبی می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید.
- ✓ در صورت داشتن آتل گچی یا بازو بند طبی حین هر فعالیتی بایستی حتما بسته باشد. آن را باز نکنید زیرا سبب جابجایی قطعات شکستگی می گردد.
- ✓ اگر از آتل گچی استفاده می کنید در صورت بروز خارش و تاول و قرمزی در زیر آن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ هرگز زیر آتل یا گچ جسمی را وارد نکنید زیرا باعث آسیب پوست و ایجاد زخم می شود.
- ✓ اگر از بازبند طبی یا آتل استفاده می نمایید جهت جلوگیری از تعریق و 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 بازو 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 پاها و دست ها، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت اندام ها را ماساژ دهید. مچ و انگشتان را نیز مدام حرکت 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 بازو:

۱. هنگام انجام ورزش های تماسی از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایید. ۲. 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 هرگونه ترشح خصوصا 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/4/1

گروه هدف: بیماران

سال تهیه: 1401

بازنگری: 1404

