



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلیاب

دررفتگی آرنج



آنچه بیمار بایستی بداند:

دررفتگی آرنج: دررفتگی آرنج زمانی رخ می دهد که هر یک از سه استخوان آرنج از هم جدا شده یا از حالت طبیعی خارج شوند. بسیار دردناک است و باعث ناپایداری آرنج می شود.

علل دررفتگی آرنج: زمین خوردگی - تصادفات - آسیب های ورزشی - حرکت شدید و ناگهانی آرنج - اختلالات مفصلی - اختلالات ژنتیکی - بلند کردن اجسام سنگین - سقوط از بلندی

علائم دررفتگی آرنج: درد شدید در آرنج - کبودی - آرنج تغییر شکل یافته - ضعف در مفصل - از دست دادن توانایی حرکت آرنج - تورم

درمان دررفتگی آرنج: جاندازی - دارو - استراحت - فیزیوتراپی - جراحی

عوارض دررفتگی آرنج: خشکی مفصل - آتروفی عضلات - آسیب عصبی - آسیب به شریان بازویی - استخوان سازی نابجا - محدودیت حرکتی

اگر دچار دررفتگی آرنج شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید آرنج را جا بیاندازید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
۲. مفصل را توسط باند بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
۳. از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی آرنج بند طبی یا آتل را بسته نگه دارید.
- ✓ ناحیه ای از آرنج که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرد در اتاق عمل شیو و ضد عفونی می شود.
- ✓ قبل از عمل ممکن است برای دفع 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 داشت سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ ممکن است در ناحیه عمل جهت خروج خون یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله ها را دست نزنید و دولا نشوند. مواظب باشید کشیده نشوند. بهتر است این لوله ها خلا نباشد و پایین تر از سطح بدن قرار گیرند.
- ❖ 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 جهت خروج راحت تر ادرار سوند ادراری داشته باشید. توجه داشته باشید کیسه سوند پایین تخت باشد. مسیر لوله تا نشود و کیسه سوند روی زمین یا روی تخت قرار نداشته باشد.
- ❖ 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.





دررفتگی آرنج

✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ 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. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم 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.
- ✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد بپرهیزید.

فعالیت:

- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید. از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین اجتناب نمایید.
- جهت استراحت زیر آرنج 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 آرنج خود فشار وارد نکنید.
- از انجام فعالیت های شدید و سنگین مانند بلند کردن اجسام حداقل تا دو هفته پرهیز نمایید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- می توانید ۱-۲ روز بعد از جاندازی تمرینات ملایم آرنج را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ مفصل آرنج حداقل ۲-۳ ماه بعد از عمل بیمار به طور کامل به وضعیت قبل از خود بر می گردد.
- ✓ ممکن نیاز به آرنج بند طبی یا آتل داشته باشید. توجه داشته باشید سائز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن آرنج را درست حمایت نمیکند و کوچک بودن آن سبب زخم و تورم اندام یا آسیب به آرنج می شود.
- ✓ در صورت داشت آرنج بند طبی حتما زیر آن لباس نخی بپوشید تا تعریق باعث آسیب پوست نگردد.
- ✓ در صورت داشتن آرنج بند طبی یا آتل می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید و حین هر فعالیتی بایستی حتما بسته باشد.
- ✓ اگر از آتل گچی استفاده می کنید در صورت بروز خارش و تاول و قرمزی در زیر آن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ 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 آرنج قرار دهید. بعد از ۲-۳ روز می توانید از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در دست ، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت دست را ماساژ دهید و انگشتان را خم و راست نمایید.
- ✓ قبل از اتمام داروها و در تاریخ معین به پزشک خود مراجعه داشته باشید.

پیشگیری از دررفتگی آرنج:

۱. مراقب باشید زمین نخورید. ۲. هنگام انجام ورزش های تماسی از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایید. ۳. به طور مرتب ورزش نمایید تا قدرت و انعطاف پذیری مفاصل و ماهیچه ها حفظ گردد. ۴. وزن خود را روی آرنج نیاندازید. ۵. 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، 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/>

جهت استفاده از مطالب سایت بیمارستان ، بارکد را اسکن نمایید.

