



دررفتگی لگن



آنچه بیمار بایستی بداند:

دررفتگی لگن: استخوان لگن استخوان پروانه ای شکل در قاعده ستون فقرات می باشد. از استخوان ها متعددی تشکیل شده است که هر کدام می توانند دچار دررفتگی شوند.

علل دررفتگی لگن: زمین خوردگی - تصادفات - آسیب های ورزشی - اختلالات مفصلی - اختلالات ژنتیکی - سقوط از بلندی - دررفتگی مادرزادی در نوزادان و کودکان

علائم دررفتگی لگن : درد شدید در لگن و کشاله ران و کمر و باسن که با حرکت افزایش می یابد - ناتوانی در حرکت دادن پا - چرخش مفصل ران به خارج یا داخل - بی حسی انگشت ها و قوزک پا و یا کل پا - ضعف عضلانی به دلیل آسیب به اعصاب حرکتی - کوتاهی پای آسیب دیده - عدم توانایی راه رفتن

درمان دررفتگی لگن: جاندازی - دارو - استراحت - استفاده از کشش پوستی یا استخوانی - فیزیوتراپی - جراحی - طب تسکینی

عوارض دررفتگی لگن: آسیب دیدن عصب و رگ های اطراف لگن - سیاه شدن سر استخوان ران - آسیب غضروف سر استخوان ران - استخوان سازی نابجا - محدودیت حرکتی - ساییدگی و آرتروز لگن - دررفتگی مکرر

اگر دچار دررفتگی لگن شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید لگن را جا بیاندازید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود. به لگن خود استراحت دهید.
۲. بیمار را 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:

- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
- ✓ ناحیه ای از لگن 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:

- ❖ 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 باشد و پایینتر از سطح بدن بیمار 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 و بی ثباتی لگن نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ اگر عمل جراحی شدید 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 ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

دررفتگی لگن

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 پرهیزید.

فعالیت:

- اگر عمل جراحی نشده اید ۳-۵ روز اما اگر عمل شده اید می بایست ۲-۴ هفته استراحت داشته باشید.
- 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.
- به منظور استراحت کردن دامنه فعالیت خود را کم کنید تا درد کاهش یابد. حین فعالیت دوره های استراحت را در نظر بگیرید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- هنگام نشستن پشت بدن باید کاملاً صاف باشد، پاها روی هم انداخته نشود.
- هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین زانو ها را خم ننمایید.
- از واکر یا عصا در راه رفتن کمک بگیرید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ اگر جهت دررفتگی وزنه به پای خود دارید هرگز به آن دست نزنید و وزنه ها را کم یا زیاد نکنید. وزنه ها را روی تخت قرار ندهید.
- ✓ اگر عمل جراحی شدید حداقل ۲-۳ ماه بعد از عمل بیمار به طور کامل به وضعیت قبل از خود بر می گردد.
- ✓ 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 لگن 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، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهید. مچ و انگشتان پا را مداوم خم و راست نمایید.
- ✓ 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.
- ✓ برای دفع می توان از لگن یا پد پن یا در صورت لزوم ایزی لایف استفاده نمایید.
- ✓ قبل از اتمام داروها و در تاریخ معین به پزشک خود مراجعه داشته باشید.

پیشگیری از دررفتگی لگن:

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. از موقعیت هایی که باعث افتادن می شوند پرهیز نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

ترشح زرد رنگ از محل عمل، تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشتان، درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد، تغییر رنگ انگشتان پا، تورم و درد غیر طبیعی در ساق پا

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/21/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404