



شکستگی لگن



آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی لگن: استخوان لگن استخوان پروانه ای شکل در قاعده ستون فقرات است که از چندین استخوان تشکیل شده است که توسط رباط های بسیار محکمی به یکدیگر چسبیده هستند. لگن در نزدیکی رگ و اندام های خونی قرار دارد ممکن است شکستگی لگن می تواند باعث خونریزی داخلی گردد.
علل شکستگی لگن: زمین خوردگی، تصادفات، آسیب های ورزشی، سقوط از بلندی، شکستگی های مرضی، آسیب های له شدگی مانند زیر گرفته شدن، حوادث حین کار

علائم شکستگی لگن : درد و تورم در ناحیه کشاله ران و لگن و کمر یا باسن، درد در حین حرکت دادن پا، لمس درد ناک ناحیه، ناتوانی در حرکت دادن پا و بلند شدن و راه رفتن، بی حسی انگشت یا گزگز و سوزن سوزن شدن در پاها و ناحیه تناسلی، کبودی و خونریزی در محل شکستگی، تغییر شکل لگن، خونریزی واژن در زنان و کبودی بیضه در مردان، وجود خون در ادرار، درد هنگام نشستن و اجابت مزاج
درمان شکستگی لگن: دارو، استراحت، استفاده از کشش پوستی یا استخوانی، جراحی، فیزیوتراپی، طب تسکینی
عوارض شکستگی لگن: آسیب دیدن عصب و رگ های اطراف لگن، سیاه شدن استخوان لگن و ران، استخوان سازی نایجا، محدودیت حرکتی، ساییدگی و آرتروز مفصل لگن، عوارض ناشی از بی حرکتی مانند عفونت های مختلف و زخم بستر، بد جوش خوردن یا جوش نخوردن استخوان
اگر دچار شکستگی لگن شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید بلند شوید و راه بروید.
۲. به لگن خود استراحت دهید. 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 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 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 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 و عدم تحمل وزن گذاری نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید. تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از بستر خارج نشوید.

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.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

شکستگی لگن



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 ۱۰-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

تغذیه:

- ✓ به دلیل بی حرکتی و داروهای بیهوشی ممکن است دچار یبوست گردید. 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.
- ✓ با اجازه پزشک مکمل های کلسیم و ویتامین دی را در رژیم خود قرار دهید.

فعالیت:

- بهبودی کامل در صورت عدم عمل جراحی ۶-۱۲ هفته زمان می برد اما اگر عمل جراحی شوید این زمان بیشتر خواهد بود.
- اگر عمل شده اید می بایست ۶-۴ هفته استراحت در بستر داشته باشید.
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید. فعالیت خود را به آرامی و با شدت کم افزایش دهید.
- از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین تا دو ماه اجتناب نمایید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید. بعد از گذراندن دوره درمانی می توان با اجازه پزشک نرمش هایی را جهت دامنه حرکتی زانو و لگن انجام دهید.
- از وزن گذاری روی پای آسیب دیده تا زمان بهبودی کامل بپرهیزید. از واکر یا عصا در راه رفتن کمک بگیرید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ اگر جهت شکستگی وزنه به پای خود آویزان دارید هرگز به آن دست نزنید و وزنه ها را کم یا زیاد نکنید. وزنه ها را روی تخت قرار ندهید.
- ✓ اگر جهت شکستگی وزنه به پای خود آویزان دارید حتما جهت یا اتروفی عضلات حرکات انقباضی عضلات پا را انجام دهید.
- ✓ 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 محل شکستگی 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.
- ✓ بعد از عمل 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.
- ✓ 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.

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، تغییر رنگ انگشتان پا، تورم و درد غیر طبیعی در ساق و مچ 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/12/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404

