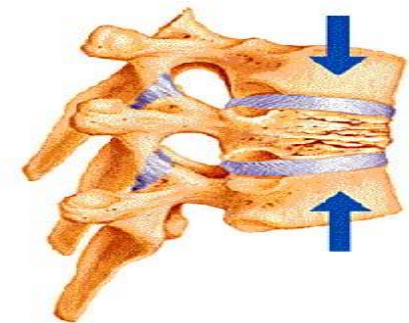


شکستگی مهره

شکستگی مهره زمانی اتفاق می افتد که به هر دلیلی بافت استخوانی و تنه مهره دچار ترومای شدید و شکستگی گردد. جزو آسیب های جدی و خطرناک می باشد. اکثر استخوان های سالم، می توانند فشار زیادی را تحمل کنند و ستون فقرات جهت جذب فشار وارد شده بر آن، خم می شود. با این وجود، اگر نیروی وارد شده بر مهره ها بسیار بیشتر از تحمل آن باشد، یک یا چند مهره دچار شکستگی می شود.



علت ترومای شکستگی مهره

- تصادف
- زمین خوردگی
- سقوط از بلندی
- اصابت جسم
- حوادث حین کار و ورزش
- پوکی استخوان
- تومورهای متاستاتیک

علائم شکستگی مهره

- درد متوسط تا شدید در ستون فقرات که با حرکت و فعالیت بیشتر میشود و با استراحت بهبود می یابد
- اسپاسم و گرفتگی عضلات
- محدودیت حرکتی ستون فقرات
- اختلال حس و حرکت اندام
- اختلال در تنفس
- اختلال در دفع ادرار و مدفوع
- خراش یا زخم روی ستون فقرات
- فلج اندام ها
- انحنای یا تغییر شکل ستون فقرات

روش های تشخیصی

- ✓ معاینه و علائم بالینی بیمار
- ✓ رادیوگرافی
- ✓ سی تی اسکن
- ✓ ام آر ای
- ✓ سنجش تراکم استخوان

درمان شکستگی مهره

بسته به شدت آسیب ممکن است موارد زیر در نظر گرفته شود:

- ❖ بستری و تحت نظر بودن
- ❖ استراحت در بستر
- ❖ تسکین درد با دارو و فیزیوتراپی و طب تسکینی
- ❖ بستن کمربند یا گردنبند
- ❖ عمل جراحی و وسیله گذاری در مواردی که نخاع آسیب دیده یا مهره جابجایی دارد
- ❖ توان بخشی
- ❖ فیزیوتراپی



اهداف توان بخشی

1. کاهش درد
2. بازگرداندن تحرک
3. بازگشت بیمار تا حد امکان به حالت پیش از

آموزش به بیمار

- ❖ استراحت در بستر
- ❖ محدود کردن فعالیت ها
- ❖ شروع فعالیت با دستور پزشک و به تدریج صورت گیرد.
- ❖ بهتر است از انجام فعالیت ها یا ورزش های سنگین به مدت دو هفته خودداری کنید.
- ❖ از بلند کردن اجسام سنگین یا هر کاری که فشار به مهره ها وارد می کند پرهیز نمایید.
- ❖ از ایستادن و نشستن های طولانی مدت خودداری کنید و همچنین از پوشیدن کفشهای پاشنه بلند اجتناب نمایید.
- ❖ جهت خوابیدن ، به پهلو بخوابید، زانو ها را کمی خم کرده و یک بالش بین دو زانو قرار دهید.
- ❖ مصرف داروها طبق دستور پزشک
- ❖ بی حرکتی طولانی مدت و مسکن می تواند باعث بروز یبوست شود. با مصرف مایعات فراوان و میوه و سبزی می توان از آن جلوگیری کرد.
- ❖ ایجاد لخته در رگهای عمقی، یکی از عوارض بی حرکتی می باشد. جهت جلوگیری از این عارضه باید در اسرع وقت طبق نظر پزشک از تخت خارج شوید و در زمان استراحت در تخت بطور مرتب پاهای خود را حرکت دهید مثال مچ پای خود را هر دقیقه ده مرتبه حرکت دهید.
- ❖ در صورت داشتن بی حرکتی طولانی مدت پوست بدن را از نظر بروز زخم های فشاری بررسی کنید و هر دو ساعت با رعایت بی حرکتی ستون فقرات تغییر وضعیت داشته باشد.

- ❖ جهت سرویس بهداشتی بهتر است از توالت فرنگی استفاده نمایید.
- ❖ در صورت داشتن کمر بند حتما زیر کمر بند لباس نخی بپوشید تا تعریق باعث آسیب به پوست نگردد.
- ❖ در صورت داشتن کمر بند یا گردنبند می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی نداریم آن را باز نمایید.
- ❖ در صورت داشتن کمر بند یا گرنبد ،استحمام یا دستشویی یا هر فعالیتی بایستی حتما بسته باشد.
- ❖ در صورت داشتن بخیه روزانه زخم خود را با بتادین و سرم شستشو داده و سپس به صورت استریل پانسمان نمایید.
- ❖ بعد از 10-12 روز با دستور پزشک اقدام به خارج کردن بخیه ها نمایید.
- ❖ مراجعه به پزشک معالج در زمان تعیین شده و قبل از اتمام داروها
- ❖ در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک خود مراجعه نمایید:

افزایش بی حسی و بی حرکتی اندام

اختلال حرکتی ناگهانی

درد شدید که با مصرف مسکن بهبود نمی یابد

وجود ترشح یا خونریزی از محل عمل جراحی ،تب و لرز

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به شماره 05138026159 تماس حاصل نمایید.

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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
بیمارستان سوانح شهید کامیاب

شکستگی مهره



کد پمفلت: NEU/15/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: فروردین 1404

منابع:

Doghas. Principles of Dogas patient care: Golban Publishing; 1400

<http://www.patienteducationcenter.org>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

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

