



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (شکستگی ها)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

مراقبت های بعد از آتل و گچ گیری

گچ یا آتل یک وسیله سخت خارجی برای بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت خاص و استفاده از فشار ثابت شکل دهنده بر روی بافت نرم است.

قالب گچی برای بی حرکت کردن شکستگی، اصلاح بدشکلی عضو و یا حمایت از مفاصل ضعیف استفاده می شود.

بی حرکت کردن عضو آسیب دیده همچنین باعث کاهش درد و تورم ناحیه می شود.

معمولا قالب های گچی ضمن محدود کردن حرکات در قسمت معینی از بدن، اجازه حرکت کلی بدن را به بیمار می دهد و اغلب، مفاصل بالایی و پایینی محل مورد نظر باید در داخل گچ قرار گرفته و بی حرکت شود.

قالب های غیر گچی از جنس فایبرگلاس است و مانند گچ، سخت شده و عمل می کند اما وزن سبکتری دارد، متخلخل است و در نتیجه مشکلات پوستی کمتری ایجاد می کند، در مقابل رطوبت نرم نمی شود. از این قالب ها برای شکستگی های بدون جابجایی که تورم کمتری دارد و برای استفاده طولانی کاربرد دارد. به لحاظ هزینه نیز قالب های فایبرگلاس از رول های گچی گرانتر است.

جنس مواد به کار رفته در آتل و گچ مانند هم است با این تفاوت که در گچ دور تا دور اندام آسیب دیده با مواد گچی پوشانده می شود اما در آتل فقط یک طرف عضو توسط گچ محافظت می شود.

مراقبت های پس از گچ گیری

* واکنش بین آب و گچ موجب آزاد شدن گرما در اندام گچ گرفته شده می شود و این گرما طبیعی بوده و تا ۲۴ ساعت از بین می رود.

* بسته به ضخامت گچ و شرایط گرمایی محیط، ۱ تا ۳ روز زمان می برد تا گچ کاملا خشک شود. در طی این مدت گچ شکننده است و در صورتی که به آن فشار وارد آید می شکنند و ممکن است قسمت های شکسته موجب آسیب پوستی شود.

• برای جلوگیری از تورم اندام، آن را بالاتر از سطح قلب قرار داده و به صورت متناوب از کیسه یخ بر روی عضو استفاده کنید و مفاصلی را که داخل گچ بی حرکت نشده اند، مرتباً حرکت دهید.

• هنگام خواب دو عدد بالش زیر اندام مبتلا قرار داده تا بالاتر قرار گیرد و از آویزان نمودن عضو خودداری کنید.

• روزی چندین بار عضلات زیر گچ را منقبض و منبسط کنید تا از تحلیل عضلات جلوگیری کنید.

• از خیس شدن گچ جلوگیری کنید و هنگام استحمام آن را با پلاستیک بپوشانید.

• از راه رفتن بر روی سطوح مرطوب و خیس خودداری کنید.

• از خیس شدن گچ جلوگیری کنید و در هنگام استحمام می توانید آن را با پلاستیک بپوشانید.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (شکستگی ها)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

- بعد از انجام گچ گیری در اورژانس لازم است ۴۸ الی ۷۲ ساعت بعد به صورت سرپایی به متخصص ارتوپدی مراجعه کنید تا کنترل های لازم برای شما انجام شود.
- طبق نظر پزشک ارتوپد مشخص می شود که آتل یا گچ شما چه مدت زمان باقی بماند.
- در صورت داشتن پانسمان، از پزشک یا پرستار آموزش های لازم برای تعویض پانسمان را جویا شوید.
- در صورت مشاهده هر کدام از حالت های ذیل حتما به پزشک مراجعه کنید:
- تورم و سیاه شدن انگشتان عضو گچ گرفته شده
- دردی که با مسکن کاهش نمی یابد.
- سردی و رنگ پریدگی پوست اندام گچ گرفته شده
- کاهش توانایی در حرکت دادن عضو
- احساس داغی زیر گچ (نشانه التهاب و تاول)
- احساس مور مور و گزگز و بی حسی عضو

تغذیه

غذا های پر پروتئین مثل تخم مرغ، گوشت مرغ و غیره مصرف کنید و برای بهبود بخشیدن به التیام زخم و مصرف غذاها ی سرشار از کلسیم و فسفر مانند لبنیات، میگو، ماهی، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید و نیز روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید تا از تشکیل سنگ در کلیه ها جلوگیری شود.

توجهات پس از باز کردن گچ

عضوی که داخل گچ قرار داده شده است بعد از باز کردن گچ، ممکن است ضعیف و لاغر به نظر برسد. سفتی و غیرقابل انعطاف بودن عضلات حتی بعد از چند هفته عدم تحرک نیز وجود دارد بنابراین توصیه می شود انجام فعالیت های بدن به تدریج آغاز شود. گاهی نیز ممکنست لازم باشد جهت حرکت اندام بعد از باز شدن گچ نیاز به فیزیوتراپی موضعی باشد. تغذیه مناسب در ترمیم شکستگی ها چیست؟

مایعات دریافتی

در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات ۸ لیوان یا دو لیتر آب برای بدن شما لازم است. سوخت و ساز بدن شما افزایش پیدا کرده و کلیه های شما برای دفع مواد زائد به آب بیشتری نیاز دارد.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (شکستگی ها)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

بیاشتهایی

ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید که در این چند روز می توانید نیازهای غذایی خود را بیشتر از مایعات مقوی مثل سوپ و شیر و ماست تأمین کنید.

استخوان از یک داربست پروتئینی، تشکیل شده که مواد معدنی حاوی کلسیم بر روی آن رسوب کرده پس بدن شما برای سرعت بخشیدن به جوش خوردن شکستگی ها به پروتئین بیشتری نیاز دارد.

یکی از مهمترین مواد تشکیل دهنده پروتئین ها لیزین نام دارد که در شیر کم چرب، ماهی و مرغ، سویا و تخم مرغ و سیب و اسفناج وجود دارد. بهتر است منبع تامین کننده پروتئین ها گیاهی باشد چون پروتئین های حیوانی مانند گوشت قرمز باعث برداشت کلسیم از استخوان و دفع آن از کلیه ها می گردند. پروتئین های گیاهی در غلات، لوبیا، و سبزیجات به مقدار زیادی وجود دارند.

مواد معدنی مورد نیاز

بدن شما برای این که بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهم ترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از: کلسیم، فسفر، روی، مس، سیلیکا و منیزیم و بورون.

۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های شما انباشته شده است.

کلسیم در مواد غذائی مانند: ماست کم چرب، پنیر، ماهی ساردین، سبزیجات سبز مانند اسفناج، کلم بروکلی، بادام ها، پرتقال، سویا و یا گردو، لوبیا، کنسرو ماهی تن یا ماهی قزل آلا با استخوان و غلات غنی شده و یا آب میوه تازه یافت می شود.

فسفر جزء دیگری از استخوان است و تقریباً در تمام غذاها وجود دارد مانند: لبنیات، آجیل، حبوبات، قارچ، تخم مرغ و غیره

روی و مس مواد بسیار مهمی هستند که در ترمیم بافتی موثرند و در اسفناج و کلم بروکلی به وفور یافت می شوند.

ماده سیلیکا در پوست گوجه، خیار و فلفل سبز و قرمز یافت می شود.

منیزیم جهت جذب مناسب کلسیم در بدن ضروری می باشد: در تخمه آفتاب گردان، بادام هندی، موز، لوبیا چشم بلبلی، دانه کنجد، آلبالو، گیلان، زردآلو، گردو و جوانه گندم

بورون: این ماده نیز باعث جذب بیشتر کلسیم می شود. سیب، آووکادو و گردو، بورون زیادی دارند.

ویتامین ها

ویتامین های C, B12, K, D (دی، کا، ب ۱۲، سی) در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (شکستگی ها)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

ویتامین دی تنظیم کننده مهم جذب کلسیم از مواد غذائی در روده است. ۱۵ دقیقه تابش آفتاب ملایم به پوست بدن در روز تمامی احتیاجات ویتامین دی بدن را تامین میکند البته نباید از پشت شیشه باشد. ویتامین دی در غذاهایی مانند زرده تخم مرغ و ماهی چرب، شیر ماهی، ماهی قزل آلا، روغن ماهی کبد و ساردین ها یافت می شود.

ویتامین سی (C) به بهبود شکستگی استخوان و زخم کمک می کند و در بسیاری از میوه های تازه و سبزیجات مانند: مرکبات مثل پرتقال، کیوی، انواع توت ها، گوجه فرنگی، فلفل، سیب زمینی و سبزیجات سبز

ویتامین کا (K) باعث نشستن کلسیم روی استخوان و سبب کاهش دفع کلسیم از ادرار می شود و مانع پوکی استخوان است و در کلم و کاهو و اسفناج یافت می شود.

کمبود ویتامین ب۱۲ (B12) می تواند تاثیر منفی زیادی بر تراکم مواد معدنی استخوان داشته باشد.

محدودیت مواد غذایی شکر، نمک، گوشت قرمز، مشروبات الکلی، کافئین (قهوه و نوشابه) و سیگار را حتما رعایت فرمایید

۱۶-سیگار. مصرف دخانیات باعث می شود که استخوان دیرتر جوش بخورد و یا اصلا جوش نخورد.

آیا کله پاچه برای جوش خوردن شکستگی استخوان مفید است؟ کله پاچه به علت بالا بودن میزان کلسترول از مواد غذایی مضر است. تأثیر این ماد غذایی در زود جوش خوردن شکستگی استخوان اثبات نشده است.

در بسیاری از افراد بعد از آسیب و ضربه بدلیل آن که تحرک کمی دارند، اجابت مزاج نیز کم می شود این مسئله با مصرف میوه و سبزیجات تازه به خصوص میوه های ملین مانند برگه زردآلو و انجیر می توان دفعات اجابت مزاج را بهتر کرد.

ترمیم شکستگی

طبق دستورات پزشک معالج و تحت نظر یک فیزیوتراپ می توانید با انجام نرمش های مخصوص حرکت اندام های خود را بهتر کنید و قدرت عضلات اطراف استخوان ها را افزایش دهید. یک رژیم متعادل که نیازهای کالری روزانه و مصرف روزانه کلسیم و ویتامین دی (D) را تامین می کند، یک عامل کلیدی برای رسیدن به حداکثر توده استخوان در طی گذر از دوران کودکی تا بزرگسالی و کاهش میزان کاهش استخوان در سالمندان است.

تراکشن استخوانی چیست؟

تراکشن استخوانی (Bone traction) یک روش درمانی است که برای برخی مشکلات استخوانی، مانند شکستگی های پیچیده و مشکلات مربوط به مفاصل و ستون فقرات، استفاده می شود. در این روش، با استفاده از وزن بدن یا دستگاه های مخصوص، فشار و کشش بر روی استخوان اعمال می شود تا بهبود و ترمیم استخوان را تسهیل کند.

تراکشن به معنای کشیدن یا کشش دادن به چیزی است. در زمینه پزشکی، تراکشن به روشی اشاره دارد که در آن نیروی کشش به بخشی از بدن اعمال می شود تا فشار روی استخوان ها، مفاصل، عضلات یا بافت های دیگر کاهش یابد



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (شکستگی ها)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

تراکشن استخوانی به عنوان یک روش جراحی نیز ممکن است مورد استفاده قرار گیرد. در این حالت، با استفاده از ابزارهای جراحی، استخوان را کشش می‌دهند و یا به قطعه‌هایی از استخوان با وزنه فشار و کشش می‌آورند تا ترمیم و تعدیل استخوان انجام شود. این روش معمولاً در مواردی مانند ترمیم شکستگی‌ها، کشیدگی‌های عضلانی و ضعف استخوانی استفاده می‌شود.

اثرات درمانی تراکشن استخوانی :

ترمیم استخوان:

تراکشن استخوانی می‌تواند به ترمیم استخوان کمک کند. با اعمال فشار و کشش متناسب بر روی استخوان، تحریک رشد استخوانی و ترمیم بافت استخوانی ایجاد می‌شود

ایجاد فضای میان استخوانی :

تراکشن استخوانی می‌تواند فضای میان استخوانی را ایجاد کند. این فضا می‌تواند به جریان خوبتر خون و عوامل ترمیمی در منطقه کمک کند و روند ترمیم را تسریع کند

کاهش فشار بر روی مفاصل و تقویت عضلات:

با تراکشن استخوانی، فشار بر روی مفاصل کاهش می‌یابد و می‌تواند به تسکین درد و التهاب در این مناطق کمک کند . همچنین با ایجاد فشار و کشش متناسب، عضلات تحریک می‌شوند و تقویت می‌شوند.

مهم است بدانید که تراکشن استخوانی برای هر فرد و شرایط خاصی ممکن است تفاوت داشته باشد. برای استفاده از این روش، باید توسط یک پزشک متخصص مشاوره شود و برنامه درمانی مناسب و مؤثر برای شرایط شما تعیین شود.

پیشگیری از عوارض تراکشن استخوانی

زخم ها فشاری

نقاط تحت فشار و برجستگی‌های استخوانی از نظر قرمزی و شکنندگی پوست بررسی شوند.

بیماری که در وضعیت خوابیده به پشت قرار می‌گیرد بیش تر در معرض خطر زخم فشاری قرار دارد؛ لذا بایستی حداقل هر ۲ ساعت از پشت بیمار مراقبت به عمل آید.

برای به حداقل رساندن احتمال زخم پوستی، از تشک‌های مخصوص (فوم‌های متراکم، تشک‌های موج) استفاده شود.

تعویض ملحفه رختخواب و صاف کردن چین و چروک‌های آن بایستی به طور مرتب انجام شود.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (شکستگی ها)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

یبوست و بی اشتها بی

بی حرکتی سبب کاهش حرکات لوله گوارشی و متعاقباً یبوست و بی اشتها بی می گردد. یک رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات کافی ممکن است تحرک لوله گوارشی را تحریک کند. در صورت بروز یبوست می توان با نظر پزشک از نرم کننده های مدفوع، ملین ها، شیاف ها و تنقیه استفاده کرد.

عفونت ادراری

تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت بیمار در تخت (خوابیده به پشت) و ممانعت بیمار از مصرف مایعات به دلیل ناراحتی از استفاده از لگن، فرد را مستعد عفونت ادراری می کند. بیمار تشویق شود که مایعات فراوان بنوشد و هر ۳ ساعت یک بار ادرار کند. در صورت استفاده از سوند ادراری، رعایت نکات استریل در حین سونداز مهم است

رکود خون وریدی و لخته در وریدهای عمقی

بیمار از نظر علائم بروز لخته در وریدهای عمقی که شامل حساسیت ساق پا، گرما، تورم یا قرمزی است، بررسی شود. نبض های پشت پا، زانو و ... چک شود.

از جوراب های الاستیک و وسایل تجویز شده (بانداز کشی) برای بازگشت خون استفاده شود. بیمار به منظور پیشگیری از کم آبی و تغلیظ خون که هر دو موجب رکود خون می شوند، به مصرف مایعات تشویق گردد. ممکن است جهت پیشگیری از ایجاد لخته از داروهای ضد انعقاد (با نظر پزشک) استفاده شود.

برای جلوگیری از عفونت مسیر پین ها به روش زیر مراقبت کنید:

به روش تمیز کار کنید و قبل از شروع به کار دست های خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.

گیره های اطراف پین را دستکاری نکنید.

محل ورودی پین ها به پوست را با گاز استریل و اسپری الکل ضد عفونی کنید.

در صورت دستور پزشک از پماد آنتی باکتریال استفاده کنید و حتماً دور پین را با یک لایه گاز استریل بپوشانید.

پوست اطراف پین را از نظر قرمزی، حساسیت، ترشح، تورم و وجود گرما چک کنید. البته وجود کمی ترشح بیرنگ یا زرد کم رنگ در اطراف پین طبیعی است.

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineeplus>



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (شکستگی ها)

کد سند: PECLG۰۴/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱