



کد سند: PEBRO51/C

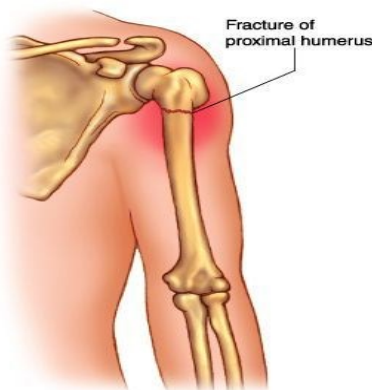
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

شکستگی استخوان بازو



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۷۲۰۰) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

رژیم غذایی:

مهم ترین مواد معدنی استخوان کلسیم می باشند، که بخصوص کلسیم در مواد غذائی مانند: لبنیات کم چرب، سبزیجات سبز، اسفناج، بادام، پرتقال، سویا و آجیل خام است بنا براین خوردن این مواد در جوش خوردن شکستگی ها مفید است. ویتامین D تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی در روده است (۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن در روز تمامی احتیاجات ویتامین دی بدن را تامین).

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:

خونریزی عفونت. علائم عفونت شامل افزایش درد پس از جراحی، افزایش قرمزی در اطراف برش، تورم و ترشحات بد بو



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.Update.com>



-توجهات پس از عمل :

از دستکاری زخم پرهیز نموده و در صورت بروز هرگونه مشکل و یا درد پرستار خود را مطلع نمایید. رعایت بهداشت فردی و شستشوی مرتب دستها (این موضوع با اهمیت برای قبل و پس از عمل می باشد).

میزان فعالیت شما پس از عمل چگونه است؟

برای بیرون آمدن از رختخواب و نشستن روی صندلی و راه رفتن کمک بگیرید و به تنهایی اقدام نکنید.

برای شش هفته اول پس از جراحی، چیزی سنگین تر از یک لیوان آب با دست آسیب دیده بلند نکنید.

در منزل سعی کنید آرام آرام شروع به فعالیت مستقل کنید و راه بروید.

هرزمان پزشک شما اجازه داد مجاز به رانندگی هستید (معمولاً پس از شش هفته) و برای شروع به کار با پزشک خود مشورت کنید.

پس از ۲ روز بعد از عمل مجاز به دوش گرفتن می باشید اما شنا برای حداقل چهار هفته پس از عمل ممنوع می باشد.

برای بهبودی سریعتر از استعمال دخانیات خصوصاً در بیمارستان خودداری کنید.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با شکستگی استخوان بازو به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



شکستگی قسمت های بالایی استخوان بازو در نوجوانان بیشتر به علت سقوط به طرف شانه است و در زنان مسن به دلیل پوکی استخوان می باشد که به دنبال زمین خوردن ، استخوانها به راحتی شکسته می شود. قطعات شکستگی ممکن است با جابجایی کم یا زیاد باشند.



علائم این شکستگی چیست؟

درد در ناحیه ی بالای استخوان بازو و ناحیه ی شانه
تشدید درد با فشار دادن محل یا حرکت آن
تورم و خون مردگی در ناحیه ی شانه و بازو که معمولاً به تدریج این خونمردگی بیشتر شده و به طرف پایین بازو و حتی آرنج کشیده می شود.



چطور تشخیص داده می شود؟

رادیوگرافی ساده یا سی تی اسکن



درمان این شکستگی چگونه است؟

۱. در صورتی که شکستگی بدون جابجایی باشد از آتل یا گچ به مدت ۴ تا ۶ هفته استفاده می شود.
 ۲. جراحی : در صورت وجود جابجایی بین قطعات شکسته شده از جراحی استفاده می شود. که در جراحی از لوازم مختلفی جهت فیکس کردن شکستگی استفاده می شود. (پیچ، پلاگ، پین)
- در مواردی که خورد شدگی استخوان زیاد است گاهی از پیوند استخوان و در مواردی از تعویض مفصل آرنج استفاده می شود.



نکات مورد توجه :

در مواردی که درمان با استفاده از پیچ و پلاک است معمولاً حرکت دست باید هر چه سریعتر شروع شود چون مفصل شانه در اثر عدم استفاده، سفت می شود و دامنه حرکتی آن محدود می گردد. بنابراین بیمار باید با صلاح دید پزشک معالج، هر چه زودتر ورزشهای پاندولی شانه را آغاز کند. برای شروع ورزشهای سنگین باید چند ماه صبر کنید تا مدت زمان درمان کامل شود.

از دست سالم خود جهت انجام کار های روزمره استفاده کنید.

هنگام خواب دست مصدوم با یک بالشت بالاتر قرار گیرد. مختصری درد، سفتی و محدودیت دامنه حرکتی مفصل شانه ممکن است تا ۶ ماه و حتی بیشتر در شکستگی که عمل نشده و با بانداژ ولپو ثابت شده اتفاق بیافتد که ورزشها باید بعد از یک دوره بی حرکتی و با نظر پزشک آغاز شود. انگشت شست خود را به طرف داخل و خارج حرکت دهید. از مصرف دخانیات مثل سیگار و قلیان توسط خود بیمار و یا اطرافیان پرهیز شود. برای حمایت و بی حرکت کردن بازو آن را با استفاده از پارچه و نوار از گردن آویزان می کنند و به تنه می بندند

