

آموزش جامع بیمار مبتلا به شکستگی مهره (Vertebral Fracture)

شکستگی مهره چیست؟

شکستگی مهره یعنی ترک یا شکست در یکی از استخوان‌های ستون فقرات که می‌تواند باعث درد، محدودیت حرکت و در موارد شدید آسیب عصبی شود.

علت‌های شکستگی مهره
ضربه مستقیم (تصادف، سقوط)
پوکی استخوان (شایع در سالمندان)
سرطان‌های متاستاتیک به ستون فقرات
بلند کردن اجسام سنگین به صورت نادرست
حوادث ورزشی یا کار

علائم شکستگی مهره

درد شدید در ناحیه گردن یا کمر
درد با حرکت یا ایستادن
کاهش قد (در پوکی استخوان)
بی‌حسی یا گزگز در اندام‌ها (در صورت فشار عصبی)
ضعف عضلانی
در موارد شدید: اختلال ادرار یا مدفوع

تشخیص

عکس ساده (X-ray)
CT اسکن ستون فقرات
MRI (برای بررسی آسیب نخاع)
بررسی عصبی کامل

درمان شکستگی مهره

درمان غیر جراحی
استراحت نسبی
کمربند یا بريس ستون فقرات
داروهای ضد درد
داروهای پوکی استخوان (در صورت نیاز)

درمان جراحی
تثبیت مهره‌ها با پیچ و پلاک
ورتهروپلاستی یا کیفوپلاستی
جراحی در صورت فشار روی نخاع

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

خودمراقبتی بیمار

رعایت کامل استراحت در فاز حاد
استفاده صحیح از بریس
پرهیز از خم شدن یا چرخش ناگهانی
تغییر وضعیت آهسته و با کمک
مصرف منظم داروها

فعالیت

مجاز
✓ راه رفتن با کمک یا طبق دستور پزشک ✓ تمرینات فیزیوتراپی ✓ حرکات سبک در تخت
ممنوع
X بلند کردن اجسام سنگین X خم شدن یا چرخش ستون فقرات X نشستن طولانی بدون حمایت X فعالیت شدید

تغذیه

رژیم پرکلسیم (لبنیات کم چرب)
ویتامین D کافی
پروتئین برای ترمیم استخوان
مصرف آب کافی
جلوگیری از یبوست (فیبر بالا)

نشانه‌های خطر (اورژانسی)

ضعف یا بی‌حسی جدید در پاها یا دست‌ها	بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع	درد شدید و غیرقابل کنترل	اختلال راه رفتن
تشدید ناگهانی درد	تب همراه درد ستون فقرات		
ممکن است نشانه آسیب نخاعی باشد.			

مراقبت از زخم (در صورت جراحی)

تعویض پانسمان
شستشوی دست قبل و بعد
استفاده از گاز استریل
تمیز و خشک نگه داشتن محل
تعویض در صورت آلودگی یا رطوبت

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

بررسی علائم عفونت (قرمزی، ترشح)

استحمام

تا اجازه پزشک، از خیس شدن محل جراحی جلوگیری شود

پس از اجازه: دوش کوتاه با آب ولرم

عدم استفاده از وان و استخر

خشک کردن کامل محل زخم

عدم مالش محل جراحی

کنترل درد

مصرف مسکن طبق دستور

تغییر وضعیت آهسته

استفاده از بالش مناسب

استراحت کافی

عوارض شکستگی مهره

آسیب نخاعی (فلج)

درد مزمن

بدشکلی ستون فقرات (کیفوز)

کاهش توان حرکتی

مشکلات تنفسی (در شکستگی‌های شدید قفسه سینه)

مراقبت‌های مهم در منزل

استفاده صحیح از بریس

جلوگیری از سقوط

رعایت رژیم غذایی استخوانی

مصرف داروهای پوکی استخوان (در صورت تجویز)

پیگیری فیزیوتراپی

توانبخشی

فیزیوتراپی تدریجی

تمرینات تقویت عضلات پشت

آموزش وضعیت صحیح بدن

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

✓ مراقبت از ستون فقرات ✓ نحوه استفاده از بریس ✓ داروها ✓ نشانه‌های آسیب عصبی ✓ محدودیت فعالیت ✓ زمان مراجعه بعدی ✓ پیشگیری از سقوط

منابع علمی مورد استفاده

1. Campbell's Operative Orthopaedics
2. Turek's Orthopaedics: Principles and Their Application
3. AAOS (American Academy of Orthopaedic Surgeons) Spine Fracture Guidelines
4. Greenberg's Handbook of Neurosurgery
5. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing
6. Harrison's Principles of Internal Medicine
7. NICE Spinal Injury and Fracture Guidelines
8. WHO Musculoskeletal Injury Care
9. UpToDate Patient Education – Vertebral Fractures
10. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)