

## آموزش جامع بیمار: دررفتگی مفاصل (Joint Dislocation)

دررفتگی مفصل چیست؟

دررفتگی زمانی رخ می‌دهد که استخوان‌های تشکیل‌دهنده مفصل از جای طبیعی خود خارج شوند و ارتباط طبیعی مفصل از بین برود. این وضعیت معمولاً دردناک و نیازمند درمان فوری است.

علل دررفتگی مفاصل

ضربه مستقیم (تصادف، سقوط)

پیچ‌خوردگی شدید مفصل

ورزش‌های پربرخورد

ضعف رباط‌ها

سابقه دررفتگی قبلی (عودکننده)

حرکات ناگهانی و غیرطبیعی

علائم دررفتگی

درد شدید و ناگهانی

تغییر شکل واضح مفصل

ناتوانی در حرکت مفصل

تورم سریع

کبودی

کوتاه یا جابجا شدن اندام

بی‌حسی یا گزگز (در صورت آسیب عصبی)

تشخیص

معاینه فیزیکی

عکس رادیولوژی (X-ray)

در موارد خاص: MRI یا CT

بررسی وضعیت عروق و اعصاب

درمان دررفتگی مفصل

درمان فوری

جاندازی (Reduction) توسط پزشک

بی‌حرکت کردن مفصل (اسپلینت یا آتل)

داروهای ضد درد

درمان تکمیلی

فیزیوتراپی

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

تمرینات تقویتی  
در موارد مزمن یا شدید: جراحی

خودمراقبتی بیمار  
استراحت کامل مفصل آسیب‌دیده  
استفاده از آتل یا اسپلینت طبق دستور پزشک  
بالا نگه داشتن اندام برای کاهش تورم  
مصرف منظم داروها  
عدم دستکاری مفصل

فعالیت  
مجاز  
✓ حرکات سبک غیر درگیر ✓ تمرینات فیزیوتراپی پس از بهبود اولیه ✓ فعالیت‌های روزمره سبک  
ممنوع  
X حرکت دادن مفصل در درفتگی بدون اجازه پزشک X ورزش‌های سنگین X بلند کردن اجسام سنگین X حرکات چرخشی مفصل آسیب‌دیده

تغذیه  
رژیم پرپروتئین برای ترمیم بافت  
مصرف ویتامین C (کمک به ترمیم رباط‌ها)  
مصرف کلسیم و ویتامین D  
نوشیدن آب کافی  
پرهیز از غذاهای التهاب‌زا (فست‌فود، چربی زیاد)

نشانه‌های خطر (اورژانسی)

|                          |                     |                                    |                  |      |
|--------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------|------|
| درد شدید و غیرقابل کنترل | بی‌حسی یا ضعف اندام | تغییر رنگ (کبود یا سفید شدن اندام) | عدم نبض در اندام | تورم |
|--------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------|------|

شدید و پیشرونده      عدم توانایی حرکت پس از درمان

ممکن است نشانه آسیب عروقی یا عصبی باشد.

مراقبت از گچ یا آتل (در صورت استفاده)  
خشک و تمیز نگه داشتن آتل  
عدم وارد کردن جسم داخل گچ  
بررسی پوست اطراف گچ  
بالا نگه داشتن اندام

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

تعویض پانسمان (در صورت وجود زخم یا جراحی)  
شستشوی دست قبل و بعد  
استفاده از گاز استریل  
تمیز و خشک نگه داشتن محل  
تعویض در صورت آلودگی یا رطوبت  
بررسی علائم عفونت (قرمزی، ترشح، درد)

استحمام  
در صورت وجود آتل یا گچ: جلوگیری از خیس شدن  
استفاده از پوشش محافظ ضد آب  
پس از اجازه پزشک: دوش کوتاه  
عدم استفاده از وان  
خشک نگه داشتن کامل اندام

عوارض دررفتگی  
آسیب رباطها  
آسیب عصب یا رگ  
دررفتگی‌های مکرر  
خشکی مفصل  
آرتروز زودرس

#### توانبخشی (Rehabilitation)

فیزیوتراپی تدریجی  
تمرینات دامنه حرکتی  
تقویت عضلات اطراف مفصل  
بازگشت تدریجی به فعالیت

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص  
✓ مراقبت از آتل یا گچ ✓ علائم خطر ✓ محدودیت فعالیت ✓ تمرینات توانبخشی ✓ داروها ✓ زمان مراجعه بعدی ✓ پیشگیری از آسیب مجدد

منابع علمی مورد استفاده

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

1. Campbell's Operative Orthopaedics
2. Turek's Orthopaedics: Principles and Their Application
3. Rockwood and Green's Fractures and Dislocations
4. AAOS (American Academy of Orthopaedic Surgeons) Guidelines
5. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing
6. Harrison's Principles of Internal Medicine
7. NICE Musculoskeletal Injury Guidelines
8. WHO Musculoskeletal Trauma Care
9. UpToDate Patient Education – Joint Dislocation
10. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)