



کد سند: PEBRO49/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین

بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

شکستگی استخوان بالای ران



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 ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

تغذیه در شکستگی ران:

کلسیم و ویتامین دی مهمترین عامل در ساخت استخوان است
که میتوانید کلسیم را از لبنیات مثل شیر و ماست، و ویتامین دی
(D) را در بسیاری از خوراکی ها از جمله ماهی ها، تخم مرغ،
شیرهای فرآوری شده و نور خورشید در یافت نمود. ویتامین سی
را نیز باید با مصرف میوه و مرکبات تامین کنید. استفاده از نان
و غلات و پروتیین ها مانند انواع گوشت خصوصا گوشت قرمز
کم چربی و در صورت نداشتن مشکلات کلیوی مصرف زیاد
مایعات و آب میوه تازه در بهبود شما موثر باشد.

زمان مراجعه فوری به پزشک:

در صورت مشاهده تب و لرز و جوش نخوردن، حساسیت
و قرمزی و داشتن چرک و عفونت ناحیه عمل حتما قبل از زمان
تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

<http://www.medlineplus.gov>



-نباید پای عمل شده به طرف داخل خم شود.
زانوها در هر حالت با فاصله از هم قرار گیرند.
هنگام نشستن روی صندلی به جلو خم نشود.
موقع استراحت یک بالش بین پاها قرار داده شود.
از صندلی توالت فرنگی استفاده شود.

هر بار نباید بیش از ۴۵ دقیقه در وضعیت نشسته قرار گیرید.
از مسافرتها طولانی مدت اجتناب شود.
طبق دستور پزشک و زمان تعیین شده توسط پزشک معالج
تان شروع به راه رفتن با عصا یا واکر نمایید.
توصیه می شود از فعالیتهایی نظیر حمام در وان، زور زدن
شدید، برداشتن اجسام سنگین، دولا کردن و خم شدن بیش از
حد بدن خودداری کنید.

انجام ورزشهای در محدوده حرکتی پا و مچ پا در زمان بیداری
طبق نظر پزشک
انجام ورزش های تقویت کننده ی عضلات و در صورت تجویز
پزشک معالج تان، فیزیو تراپی
سفت و شل کردن عضله بدون حرکت دادن اندام با نظر
پزشک.

کنترل وضعیت تغذیه ای از نظر مصرف مایعات فراوان و
داشتن ادرار کافی

پانسمان محل عمل طبق دستور تعویض شود.

بخیه ها طبق زمان تعیین شده کشیده شود.

از مسکن های تجویز شده توسط پزشک طبق دستور، مصرف
نمایید.

داروهای خود را به موقع مصرف کنید و خودسرانه قطع نکنید.



مراجعه کننده عزیز

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



شکستگی لگن در ناحیه اطراف مفصل ران به دسته ای از شکستگی ها اطلاق میشود که در قسمت بالایی استخوان ران یعنی در اطراف محلی که استخوان ران با لگن مفصل میشود بوجود میآیند. شکستگی های اطراف مفصل ران جزء گروه بزرگتر شکستگی های لگن هستند.

علل شکستگی اطراف مفصل ران کدامند؟

پوکی استخوان (این نوع شکستگی ، بیشتر در افراد مسن اتفاق می افتد)
ضربه شدید مثل شکستگی در افراد جوان بدنبال تصادف اتومبیل یا سقوط از ارتفاع

علائم و نشانه ها در شکستگی ران:

فردی که دچار شکستگی ران می شود ؛ در قسمت خارجی فوقانی لگن و نیز کشاله ی لگن و ران احساس درد می کند و بدون هیچ تلاشی برای خم کردن یا چرخاندن لگن ، به طور قابل ملاحظه ای احساس ناراحتی و درد می کند.



شکستگی ران پا موجب بروز درد بسیار شدید و توانفرسایی در ناحیه فوقانی پا می شود و احتمالاً بیمار با موارد زیر مواجه خواهد شد:
ناتوانی در حرکت دادن پا یا ایستادن
تورم ناحیه مفصل ران
خونریزی زخم باز در گونه شکستگی باز و بیرون زدن استخوان از پوست

تغییر شکل (بدشکلی) ناحیه استخوان ران
هماتوم (تجمع موضعی خون که باعث تغییر رنگ می شود) یا کبودی شدید ناحیه شکستگی
گرفتگی عضله ران
کرختی، گزگز کردن ران یا پا

تشخیص شکستگی اطراف مفصل ران چگونه است؟

معمولاً با استفاده از رادیوگرافی ساده و در مواردی با ام آر آی و سی تی اسکن انجام می پذیرد. برحسب اینکه شکستگی در کدام ناحیه از قسمت های بالایی استخوان ران و لگن باشد ، درمان متفاوت می باشد.



آمادگی های قبل از عمل:

قبل از عمل درمان شکستگی ران، آزمایش خون مناسب، عکسبرداری از قفسه سینه ، ثبت ضربان قلب و نمونه ادرار از بیمار گرفته می شود. و طبق زمان تعیین شده برای بیمار، قبل از عمل ناشتا باشد.

درمان شکستگی های مفصل ران چیست؟

درمان این شکستگی ها عمدتاً استفاده از جراحی است. نوع عمل جراحی و نوع وسیله بکار گرفته شده بسته به تشخیص پزشک ارتوپد و نوع شکستگی متفاوت می باشد بهمبودی اغلب ۴ تا ۶ ماه طول می کشد.

مراقبت های بعد از عمل :

توصیه می شود که جهت پیشگیری از دررفتگی پروتز لازم است موارد زیر رعایت شود:
طی ۴ ماه اول پس از عمل پای عمل شده نباید روی پای دیگر قرار داده شود.
تقسیم بندی شکستگی های بالای استخوان ران

