

آموزش بیمار پس از شکستگی اندام تحتانی (پا، ساق، ران، مچ پا)

1. شکستگی اندام تحتانی چیست؟

شکستگی به معنای ترک خوردن یا شکستن استخوان در اثر ضربه، سقوط، تصادف یا بیماری‌های استخوانی است. شدت شکستگی می‌تواند از یک ترک ساده تا شکستگی کامل و چند تکه متغیر باشد.

2. علائم و نشانه‌ها

درد شدید در محل آسیب

تورم و کبودی

محدودیت حرکت

تغییر شکل اندام

ناتوانی در راه رفتن یا تحمل وزن

حساسیت به لمس

کوتاه شدن یا چرخش غیرطبیعی پا

3. تشخیص

معاینه پزشک

رادیوگرافی (X-ray)

سی‌تی اسکن (در موارد پیچیده)

ام‌آر‌آی در برخی آسیب‌های همراه

4. درمان

درمان غیرجراحی

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

آتل یا گچ گیری

استراحت و محدود کردن فعالیت

استفاده از واکر، عصا یا ویلچر

داروهای ضد درد

درمان جراحی

ممکن است از موارد زیر استفاده شود:

پیچ و پلاک

میله داخل استخوانی

فیکساتور خارجی

تعویض مفصل در برخی شکستگی ها

5. فعالیت و تحرک

طبق دستور پزشک از اندام آسیب دیده استفاده کنید.

تا زمان اجازه پزشک روی پای آسیب دیده وزن نیندازید.

از عصا یا واکر به روش آموزش داده شده استفاده کنید.

تمرینات تجویز شده توسط فیزیوتراپیست را انجام دهید.

از نشستن یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.

هنگام استراحت پا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

6. تغذیه

برای جوش خوردن بهتر استخوان‌ها:

شیر، ماست و پنیر کم چرب

ماهی، تخم مرغ و گوشت

حبوبات

سبزیجات سبز تیره

مغزها (بادام، گردو)

مصرف کافی آب

مواد غذایی حاوی:

کلسیم

ویتامین D

پروتئین

ویتامین C

پرهیز از:

مصرف دخانیات

مصرف الکل

نوشابه‌های گازدار به مقدار زیاد

7. مراقبت از گچ یا آتل

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

گچ را خشک نگه دارید.

داخل گچ چیزی فرو نکنید.

روی گچ راه نروید مگر با اجازه پزشک.

در صورت ترک خوردگی یا شل شدن گچ به پزشک مراجعه کنید.

8. تعویض پانسمان

قبل و بعد از تعویض پانسمان دست‌ها را بشویید.

پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید.

از دستکاری بخیه‌ها خودداری کنید.

در صورت خیس شدن پانسمان آن را تعویض کنید.

از مواد ضد عفونی کننده فقط طبق دستور پزشک استفاده کنید.

9. استحمام

تا زمان اجازه پزشک از خیس شدن محل جراحی یا پانسمان جلوگیری کنید.

هنگام حمام از پوشش ضد آب برای پانسمان استفاده کنید.

پس از حمام محل جراحی را خشک نگه دارید.

در صورت وجود گچ از خیس شدن آن جلوگیری کنید.

10. کنترل درد

داروها را طبق دستور مصرف کنید.

بالا نگه داشتن پا به کاهش درد و تورم کمک می کند.

استفاده از کمپرس سرد طی ۴۸ ساعت اول (در صورت تجویز پزشک) مفید است.

11. پیشگیری از لخته خون

مچ پا و انگشتان را مرتب حرکت دهید.

داروهای رقیق کننده خون را طبق دستور مصرف کنید.

از بی حرکتی طولانی مدت خودداری کنید.

12. نشانه های خطر

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

درد شدید و غیرقابل کنترل

افزایش ناگهانی تورم

بی حسی یا گزگز اندام

سرد شدن یا کبودی انگشتان پا

تب بالای 38 درجه

ترشح چرکی یا بوی بد از زخم

خونریزی از محل جراحی

تنگی نفس یا درد قفسه سینه

قرمزی و تورم شدید ساق پا

13. مراجعات بعدی

در زمان تعیین شده برای ویزیت مراجعه کنید.

عکس‌های کنترل‌ی را طبق برنامه انجام دهید.

فیزیوتراپی را کامل ادامه دهید.

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

- ✓ نحوه راه رفتن با عصا یا واکر
- ✓ نحوه مصرف داروها
- ✓ مراقبت از زخم و پانسمان
- ✓ رژیم غذایی مناسب
- ✓ علائم هشداردهنده
- ✓ زمان مراجعه بعدی
- ✓ محدودیت‌های فعالیت و وزن‌گذاری

منابع معتبر برای تهیه این محتوا

1. کتاب Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing

2. کتاب Lewis's Medical-Surgical Nursing

3. راهنمای آموزشی بیماران (AAOS) American Academy of Orthopaedic Surgeons

4. راهنماهای بالینی (NICE) National Institute for Health and Care Excellence

5. راهنماهای آموزشی OrthoInfo-AAOS

6. منابع آموزش بیمار UpToDate Patient Education

7. راهنمای مراقبت از شکستگی‌های اندام تحتانی وزارت بهداشت ایران

