



کد سند: PEBRO238-01
تاریخ تدوین: 1405/01/10
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1405/01/15
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار شکستگی دنبالچه انتهایی ستون فقرات

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 2027) 05138722140



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

سخن پایانی

شکستگی دنبالچه نادر و دردناک است و هر فردی در هر سنی می تواند دچار آن شود. اگر روش های درمانی غیرجراحی در درمان شکستگی این استخوان موفق نباشند، پزشک ممکن است جراحی را تجویز کند. دوره بهبودی ممکن است چند ماه طول بکشد و افراد باید در طول این دوره استراحت کنند تا استخوان با سرعت بیشتری ترمیم یابد. چند ورزش سبک می تواند به تقویت عضلات این ناحیه کمک کند



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



درمان های شکستگی دنبالچه:

بالشتهای دונاتی: این بالش ها دارای سوراخی در مرکز خود هستند؛ بنابراین، اگر فردی با شکستگی دنبالچه روی آن بنشیند، به دنبالچه به صورت مستقیم فشار وارد نخواهد شد
بسته های سرد و گرم: این بسته ها می توانند تسکین التهاب و درد در اطراف دنبالچه کمک کنند

استراحت و محدود کردن فعالیت: استراحت کافی و خودداری از فعالیتهایی که می توانند درد را افزایش دهند، برای ترمیم استخوان ضروری است. خوابیدن روی پهلو با قراردادن بالشی بین زانوها یا خوابیدن روی کمر با قراردادن بالشی زیر زانوها، بهترین نحوه خوابیدن در شکستگی دنبالچه برای کاهش درد محسوب می شوند

درمان های دارویی:

داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی و استامینوفن می توانند به تسکین درد دنبالچه کمک کنند. همچنین پماد برای درد دنبالچه مؤثر است. اگر درد شدید باشد، پزشک ممکن است داروهای افیونی و استروئید را تجویز کند



مددجوی عزیز

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



شکستگی استخوان دنبالچه چیست؟

استخوان دنبالچه در انتهای ستون فقرات قرار گرفته و وارد شدن ضربه شدید یا فشار زیاد می تواند باعث دررفتگی یا شکستگی این استخوان شود. شکستگی دنبالچه با درد و تورم شدید و حتی خونریزی همراه است. در صورت وارد شدن ضربه به این ناحیه از ستون فقرات حتما به پزشک ارتوپد یا ستون فقرات مراجعه نمایید



علائم شکستگی دنبالچه عبارتند از:

درد مداوم در بخش انتهایی کمر و بالای باسن
دردی که در طول دفع مدفوع بدتر می شود
دردی که در طول رابطه جنسی بدتر می شود
تغییر در عادات روده
تورم در اطراف دنبالچه
دردی که هنگام نشستن یا بلند شدن از حالت نشسته بدتر می شود
بی حسی و گزگز در پا

عوارض شکستگی استخوان دنبالچه:

اگر شکستگی دنبالچه درمان نشود، می تواند منجر به اختلالات لگن مانند درد هنگام رابطه جنسی، درد هنگام دفع مدفوع و بی اختیاری ادراری شود و روی کیفیت زندگی افراد تأثیر قابل توجهی بگذارد. دلیل این امر این است که عضلات کف لگن به دنبالچه متصل هستند و این شکستگی می تواند آن ها را تحت تأثیر قرار دهد. این شکستگی می تواند باعث عفونت دنبالچه نیز شود

بعد از شکستگی دنبالچه چه کنیم؟

اگر علائمی مانند درد یا ناراحتی را در این بخش تجربه می کنید، از شکستن قولنج دنبالچه یا دیگر اقدامات خودسرانه خودداری کنید و هر چه زودتر به فوق تخصص ارتوپد مراجعه کنید تا از بهترین روش ها برای درمان آن استفاده کند. اگر علائم زیر را مشاهده می کنید، از حرکت کردن خودداری کنید و به اورژانس زنگ بزنید:

گردن درد یا کمردرد شدید

از دست دادن کنترل روده و مثانه

ضعف در پاها و بازو

فلج بخشی از بدن

بی حسی

