

آموزش بیمار مبتلا به شکستگی اندام فوقانی

شکستگی اندام فوقانی چیست؟

شکستگی به معنای شکستن یا ترک خوردن استخوان‌های اندام فوقانی است که می‌تواند در اثر ضربه مستقیم، سقوط، تصادف، فعالیت‌های ورزشی یا بیماری‌های استخوانی ایجاد شود.

علل شکستگی اندام فوقانی

زمین خوردن روی دست

تصادفات رانندگی

حوادث شغلی

آسیب‌های ورزشی

پوکی استخوان

ضربات مستقیم به دست یا بازو

علائم و نشانه‌ها

درد شدید

تورم

کبودی

محدودیت حرکت

تغییر شکل اندام

حساسیت به لمس

ناتوانی در گرفتن اشیاء

صدای ساییده شدن استخوان‌ها در برخی موارد

تشخیص

پزشک برای تشخیص از موارد زیر استفاده می‌کند:

شرح حال و معاینه فیزیکی

رادیوگرافی (X-Ray)

سی تی اسکن در شکستگی‌های پیچیده

MRI در آسیب‌های همراه رباط و تاندون

درمان

درمان غیرجراحی

آتل

اسپلینت

گچ‌گیری

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

بانداز حمایتی
گردن آویز (Sling)
داروهای ضد درد

درمان جراحی

در موارد جابجایی یا شکستگی های شدید:
پیچ و پلاک
پین گذاری
فیکساتور خارجی
میله داخل استخوانی

خودمراقبتی در منزل

دست آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.
داروها را منظم مصرف کنید.
از ضربه به اندام جلوگیری کنید.
استراحت کافی داشته باشید.
ویزیت های بعدی را فراموش نکنید.
تمرینات توصیه شده را انجام دهید.

فعالیت و تحرک

هفته های اول
از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
رانندگی نکنید مگر با اجازه پزشک.
از حرکات ناگهانی پرهیز کنید.

پس از تأیید پزشک
تمرینات دامنه حرکتی را شروع کنید.
فیزیوتراپی را منظم انجام دهید.
به تدریج فعالیت های روزمره را از سر بگیرید.

مراقبت از اسلینگ (گردن آویز)

طبق دستور پزشک استفاده شود.
بندها را تنظیم کنید تا شانه تحت فشار نباشد.
روزانه پوست گردن را بررسی کنید.
هنگام خواب طبق آموزش پرسنل عمل کنید.

- مراقبت از گچ یا آتل
- گچ را خشک نگه دارید.
- داخل گچ جسمی وارد نکنید.
- روی گچ فشار وارد نکنید.
- در صورت ترک خوردن یا شل شدن گچ به پزشک اطلاع دهید.

تعویض پانسمان

- قبل و بعد از تعویض پانسمان دست‌ها را بشویید.
- پانسمان تمیز و خشک باشد.
- از دستکاری بخیه‌ها خودداری کنید.
- پانسمان خیس یا آلوده را تعویض نمایید.
- فقط از مواد تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.

استحمام

- تا زمان اجازه پزشک محل جراحی یا پانسمان را خیس نکنید.
- هنگام حمام از پوشش ضدآب استفاده کنید.
- در صورت وجود گچ از خیس شدن آن جلوگیری کنید.
- پس از استحمام محل زخم را خشک نگه دارید.

تغذیه مناسب برای ترمیم استخوان

- منابع پروتئینی
- گوشت
- مرغ
- ماهی
- تخم مرغ
- حبوبات

- منابع کلسیم
- شیر
- ماست
- پنیر
- بادام
- کنجد

- منابع ویتامین D
- نور خورشید

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

ماهی‌های چرب
مکمل‌های تجویز شده

منابع ویتامین C
پرتقال
کیوی
لیمو
فلفل دلمه‌ای

کنترل درد و تورم
مصرف منظم داروها
بالا نگه داشتن اندام
استفاده از کمپرس سرد طی ۴۸ ساعت اول در صورت تجویز پزشک
استراحت کافی

پیشگیری از خشکی مفاصل

انگشتان دست را مرتب حرکت دهید (در صورت منع پزشکی نداشتن)
تمرینات تجویز شده را انجام دهید.
فیزیوتراپی را به تأخیر نیندازید.

عوارض احتمالی

جوش نخوردن استخوان
جوش خوردن نامناسب
خشکی مفصل
عفونت زخم
آسیب عصبی
محدودیت حرکتی

علائم خطر

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:
درد شدید و مقاوم به دارو
افزایش ناگهانی تورم
کبودی شدید انگشتان
سرد شدن دست
بی‌حسی یا گزگز انگشتان

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

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

تب بالای ۳۸ درجه
ترشح چرکی از زخم
خونریزی
بوی بد زخم
باز شدن بخیه‌ها
تنگی گچ یا احساس فشار شدید

مراجعات بعدی

انجام رادیوگرافی‌های کنترل
مراجعه منظم به پزشک
تکمیل دوره فیزیوتراپی
مصرف داروها طبق دستور

نکات مهم هنگام ترخیص

✓ نحوه استفاده از اسلینگ یا آتل آموزش داده شود. ✓ زمان مصرف داروها مشخص باشد. ✓ علائم هشداردهنده به بیمار آموزش داده شود. ✓ زمان مراجعه بعدی مشخص گردد. ✓ محدودیت‌های فعالیت توضیح داده شود. ✓ نحوه استحمام و مراقبت از پانسمان آموزش داده شود.

منابع علمی مورد استفاده

1. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (15th Edition)
2. Lewis's Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems
3. Lippincott Manual of Nursing Practice
4. Essentials of Musculoskeletal Care
5. Campbell's Operative Orthopaedics
6. راهنماهای آموزشی انجمن ارتوپدی آمریکا: AAOS OrthoInfo
7. راهنماهای بالینی مؤسسه ملی سلامت و مراقبت بریتانیا: NICE Guidelines
8. منابع آموزش بیمار UpToDate Patient Education: UpToDate