

برای شکستن استخوان ران، به نیروی قابل ملاحظه ای نیاز است. اکثر شکستگی های استخوان ران در بالغین جوانی دیده می شود که دچار تصادفات با وسایل نقلیه شده اند و یا از بلندی سقوط کرده اند.

علائم شکستگی ران:

ران متورم، دردناک و تغییر شکل یافته

ناتوانی در حرکت دادن مفصل ران یا زانو

خونریزی زخم باز و بیرون زدن استخوان از پوست

تجمع خون که باعث تغییر رنگ و کبودی ران می شود

گزگز کردن ران یا پا

درمان:

اولین اقدام بی حرکت کردن ناحیه شکستگی با استفاده از آتل می باشد، تا بیمار جهت جراحی باز آماده شود.

درمان غیر جراحی شکستگی استخوان ران به صورت کشش و سپس گچ گیری است که گاهی اوقات یک پین پایین تر از ناحیه قرار می دهند و حدود یک یا دو ماه پای بیمار به وزنه

متصل می شود که با این کار استخوان جا به جا شده به جای اول خود باز می گردد.

درمان جراحی نیز اینگونه می باشد که طی آن استخوان های شکسته به هم وصل می شود و بهترین زمان آن ۴۸ ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد. می توانید با استفاده از دست ها و گرفتن دستگیره بالای سر، خود را روی تخت جابه جا کنید به این ترتیب عضلات بازو و شانه تقویت می شود و بعد ها راحت تر از وسایل کمکی برای حرکت استفاده می کنید.

مراقبت های قبل از عمل :

سابقه بیماریهای قلبی، ارثی و داروهای مصرفی خود را به پزشک یا پرستار بخش اطلاع دهد.

ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل از عمل الزامیست.

تنها داروهایی را که پزشک اجازه می دهد صبح روز عمل با مقداری کمی آب مصرف کنید.

داروهایی مانند آسپرین، رقیق کننده های خون، داروهای ضد التهاب باید طبق دستور پزشک چند روز تا یک هفته قبل از عمل مصرف نشود.

شب یا صبح عمل موهای ناحیه عمل را به فاصله ۲۰ سانتی متر از هر طرف بتراشید.

مراقبت های بعد از عمل:

تسکین درد: درد در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت

کاهش می یابد. اغلب بعد از ۲ تا ۳ روز برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق تجویز پزشک نیاز پیدا می کنید.

برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم کمک کرد. با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس نیز میتوان به کاهش درد کمک کرد.

تغذیه: پس از انجام عمل جراحی تا بازگشت هوشیاری کامل بیمار اجازه خوردن و آشامیدن نداشته و سپس با هماهنگی پرستار ابتدا آب و سپس در صورت تحمل و نداشتن تهوع و استفراغ میتوان به تدریج مایعات بیشتری مصرف کرد.

پس از شروع رژیم غذایی در صورت مبتلا نبودن به بیماری های خاص (دیابت، قلبی و ...) بهتر است کلیه مواد غذایی استفاده کنید.

۲۴ تا ۴۸ ساعت اول پس از عمل جراحی:

*فیزیوتراپیست به شما کمک می کند تا از تخت خود بیرون بیایید، بایستید و راه بروید. حرکت کردن در سریع ترین زمان ممکن پس از آسیب دیدگی، در پیشگیری از تشکیل لخته خون و دیگر عوارض مؤثر است.

*به شیوه صحیح از عصا و واکر استفاده کنید.



بیمارستان ۹ دی منظره

شکستگی استخوان ران

کد پمفلت: SU-019



۵. همچنین می توانید با مصرف مایعات فراوان، حرکت دادن دست ها و پاهای سالم به صورت نرمش آرام در تخت، شل و سفت کردن عضله پای عمل شده بدون حرکت دادن آن، خروج به موقع از تخت با کمک فیزیوتراپ از بروز این عوارض پیشگیری کرد.

۶. در صورت استفاده از داروهای رقیق کننده خون، از مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین کا (K) مانند: کلم، جگر، پیاز، قهوه و الکل اجتناب کنید.

۷. رژیم غذایی بیمار باید حاوی انواع پروتئین ها (گوشت و ماهی)، کلسیم (لبنیات) و غذاهای حاوی آهن (مغزها)، انواع میوه های تازه، سبزیجات و آب فراوان باشد. از مصرف چای پررنگ اجتناب کنید.

۸. سرفه و تنفس عمیق به خروج ترشحات ریه کمک می کند.

۹. طبق دستور پزشک ۲ تا ۳ هفته پس از عمل، جهت کشیدن بخیه ها به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	شکستگی استخوان ران
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	سید مهدی جزایری
سمت	متخصص ارتوپدی
تاریخ تهیه	تابستان ۱۴۰۳
کد پمفلت	HE-bl(su)-019-01

خودمراقبتی در منزل

بیمار هنگام ترخیص از بیمارستان باید نکات زیر را رعایت کند:

۱. پانسمان محل جراحی روزانه تعویض شود که بهتر است برای انجام آن به درمانگاه نزدیک محل زندگی مراجعه کند.

۲. علائم عفونت محل جراحی را بشناسید: قرمزی، تورم، حساسیت در لمس، خروج ترشحات چرکی و تب. همچنین در صورت بروز درد غیرقابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و بی حسی بیمارستان سریعا به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

۳. داروهای تجویز شده را طبق دستور و سر ساعت مقرر و با آب فراوان میل کنید.

۴. بی حرکتی در اندام تحتانی و وضعیت خوابیده در تخت، موجب کاهش جریان خون و احتمال بروز لخته در پا می شود. اگر این لخته حرکت کند می تواند مسیر جریان خون در قلب، مغز، ریه و ... را مسدود کند و موجب بروز سکته قلبی، مغزی و ایست تنفسی می شود. برای جلوگیری از این عارضه، پزشک دارویی برای شما تجویز می کند که در بافت چربی زیر پوست تزریق می شود.