

## پلاک چیست؟

برای ثابت کردن شکستگی‌ها از وسایلی استفاده میشود که یکی از این وسایل پلاک می‌باشد. پلاک تا زمانی که استخوان کاملا جوش بخورد روی آن قرار میگیرد که می‌توان بعدا با نظر پزشک آن را خارج کرد. وقتی شکستگی را جا می‌اندازیم پیچ‌های پلاک روی استخوان شکسته قرار می‌گیرد و ثابت می‌شود. معمولا ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد تا اغلب شکستگی‌ها جوش بخورد.

پلاک بعد از جوش خوردن استخوان کاری انجام نمی‌دهد و می‌توان آن را خارج کرد. اما برای شکستگی استخوان ساق یا ران اغلب باید تا ۲ سال در بدن باقی بماند، البته به طور کلی پلاک در اندام‌های فوقانی خارج نمی‌شود مگر اینکه بیمار را آزار دهد و دچار مشکل کند.

### عوامل مهم در جوش خوردن شکستگی

- ۱- محل شکستگی
- ۲- سن بیمار
- ۳- نداشتن بیماری زمینه‌ای
- ۴- تغذیه بیمار
- ۵- انجام ندادن فعالیت بیش از حد و سنگین
- ۶- عدم مصرف سیگار و سایر مواد مخدر

## خارج کردن پلاک به همه توصیه نمی‌شود

خارج کردن پلاک به جراحی دوباره نیاز دارد و ۶ هفته تا ۲ ماه بعد از آن بیمار مجبور به استراحت است. او باید با عصا راه برود، فشار روی پا را کم کند و به تدریج افزایش دهد، زیرا قسمتی از استخوان که زیر پلاک بوده ضعیف تر شده و باید صبر کرد تا استخوان تراکم لازم را پیدا کند.

### مواردی که پلاک را حتما باید خارج کرد

۱- در صورتی که قسمتی از پلاک از پوست بیرون آمده باشد، و این بیرون زدگی زیر پوست لمس شود یا بر روی مفاصل و اعصاب فشار وارد کند.

۲- اگر پلاک از جای خود جابه‌جا شود و مشکل برای بیمار بوجود آورد.

۳- گاهی محل جراحی عفونت کرده که در این موارد میکروب‌ها به سطح پلاک چسبیده و تشکیل توده می‌دهند که موجب عفونت استخوان می‌شود.

۴- در صورتی که پلاک به کار رفته در محل شکستگی، استخوان‌های شکسته را محکم نگرفته باشد، برای بی‌حرکت کردن قطعات شکسته از ثابت‌کننده‌های خارجی استفاده می‌شود.

## مراقبت از فیکساتورهای خارجی

وقتی که شما فیکساتور دارید باید اندام دارای فیکساتور، را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

می‌توانید دست یا پای خود را که دارای فیکساتور است، روی بالش یا یک پتوی تا کرده قرار دهید. این کار به کاهش تورم در عضو آسیب دیده کمک می‌کند. برای پیشگیری از عفونت محل زخم، رعایت نکات بهداشتی و تمیزی در پوست و اطراف پین بسیار مهم و ضروری می‌باشد.

### اگر فیکساتور در بازو یا دست شما قرار گرفته باشد:

نباید وسایل سنگین با دستتان بلند کنید و فقط مجاز هستید اجسامی با وزن کم، مانند کارت و چنگال و قاشق را بلند کنید. حداقل یک بار در ساعت، انگشتان دست دارای فیکساتور را در زمانی که بیدار هستید ورزش دهید. (به این صورت که دست خود را مشت کنید و سپس انگشتان تان را باز کنید).

**مهم:** برای جلوگیری از خشک شدن مفصل شانه، ورزش شانه را حداقل ۴ بار در روز تکرار کنید. (به این صورت که دستها را به آهستگی بالای سر ببرید و دوباره پایین بیاورید).

### اگر فیکساتور در پای شما قرار دارد: انگشتان پا را به

مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه خم و راست کنید.

اگر فیکساتور به گونه‌ای است که می‌توانید زانوی خود را خم کنید این کار را انجام داده و سپس عضلات ساق و ران خود را منقبض کنید و مجدد رها کنید.

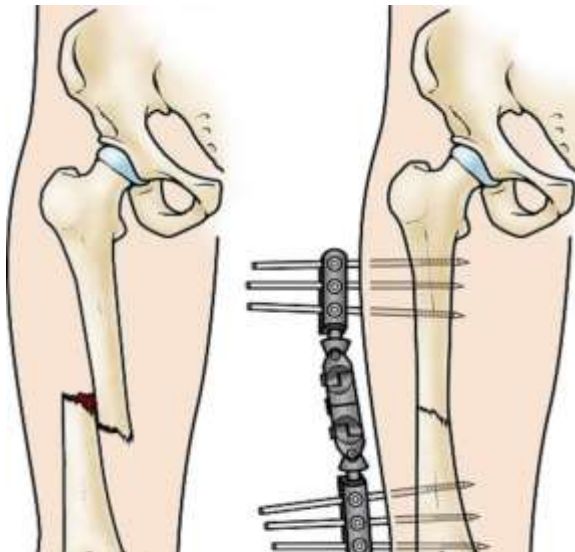


## بیمارستان ۹ دی منظره

### خود مراقبتی در بیماران دارای

### پیچ و پلاک

کد پمفلت: SU-021



در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر، به پزشک

خود مراجعه کنید:

- مشاهده ترشح سبز یا زرد و بافت سیاه اطراف میله ها
- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد، لرز
- کاهش حس اندام و کبودی اندام هنگامی که اندام را بالاتر از سطح قلب قرار داده اید.
- افزایش درد، طوری که با داروهای ضد درد کاهش نمی یابد.
- قرمزی و تورم و حساسیت اطراف محل میله های فیکساتور
- شل یا سفت شدن پین و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل پین

| شناسنامه پمفلت آموزشی |   |
|-----------------------|---|
| موضوع                 | خود مراقبتی در بیماران دارای پیچ و پلاک |
| تهیه کننده            | واحد آموزش سلامت                        |
| تأیید کننده علمی      | دکتر سید مهدی جزایری                    |
| سمت                   | متخصص ارتوپدی                           |
| تاریخ تهیه            | تابستان ۱۴۰۳                            |
| کد پمفلت              | HE-bl(su)-021-01                        |

### رژیم غذایی و خود مراقبتی در منزل

- غذاهای پر پروتئین و پر کالری برای التیام استخوان ها و بافت ها
- غذاهای حاوی کلسیم ( شیر و لبنیات) استفاده کنید.
- حفظ تعادل وزن برای جلوگیری از افزایش فشار و وزن بر مفاصل
- رژیم پر فیبر ( میوه ها و سبزیجات) و مایعات فراوان جهت پیشگیری از یبوست.
- در صورت درد و تورم، عضو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- جهت پیشگیری از صدمه به بافت های دیگر بدن، نوک تیز پین ها را با باند/پنبه بپوشانید.
- هر روز انگشتان را از نظر رنگ، دما، حس و حرکت که نشانه سلامت عصبی و خونرسانی عضو است کنترل کنید و در صورت هرگونه مشکل به پزشک مراجعه کنید.
- به هیچ عنوان پیچ ها و گیره ها را دستکاری نکنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک با فواصل منظم و دوره آن را کامل مصرف کنید.
- تعویض پانسمان تا یک هفته بعد از عمل جراحی انجام شود.
- کشیدن بخیه ها ۲ الی ۳ هفته بعد از عمل جراحی انجام می شود.
- بیمار میتواند حمام برود ولی آب تا بعد از کشیدن بخیه ها روی ناحیه جراحی شده ریخته نشود.
- توصیه می شود در افرادی که اکسترنال فیکساتور دارند، به صورت روزانه پانسمان دور پین ها تعویض شود.