شکستگی لگن

شکستگی لگن یک آسیب دیدگی جدی است و می تواند عوارض جانبی خطرناک برای فرد به همراه داشته باشد. خطر ایجاد شکستگی لگنبا بالا رفتن سن بطور مشخص افزایش پیدا می کند. افراد مسن به خاطر ضعیف شدن استخوان ها به دلیل عواملی مثل ابتلا به پوکی استخوان در معرض بیشتر خطر شکستگی لگن قرار دارند. مصرف داروهای

خاص، ضعیف شدن قدرت بینایی و مشکلات تعادلی در سالمندان می تواند احتمال لغزش و زمین خوردن فرد را افزایش دهد و این عوامل از دلایل اصلی شکستگی استخوان لگن هستند.

در اکثر مواقع ترمیم شکستگی لگن نیاز به عمل جراحی دارد که ممکن است در این عمل جراحی مفصل لگن تعویض گردد. در ادامه پس از این عمل جراحی برای چند ماه از خدمات فیزیوتراپی برای بیمار استفاده می شود

حفظ تراکم استخوان و جلوگیری از زمین خوردن باعث پیشگیری از شکستگی لگن می شود .

شکستگی لگن و ران بیشتر در اثر زمین خوردن یا ضربه مستقیم به بخش لگن به وجود می آید.

اولین گام برای درمان گرفتن گرانی ساده از لگن است در مواردی که انتهای فوقانی استخوان لگن آسیب ببیند و با گرانی ساده قابل تشخیص نباشد انجام MRI توصیه می شود

شکستگی لگن معمولا با بستری شدن و انجام عمل جراحی درمان می شود که نوع عمل بستگی به موارد زیر دارد :

این که چه عواملی باعث شکستگی شده ، نوع شکستگی میزان تحریک فیزیکی بیمار ، وجود بیماریهای نظیر آتروز

تثبت داخلی به معنی تثبت ترک خوردگی با استفاده از ابزارهایی مثل میله ، پیچ صفحه می باشد .

روش تثبت داخلی بیشتر برای شکستگی های خارج از حفره مفصل لگن یا داخل حفره مفصل لگن که با ثبات بوده و تغییرات زیادی ندارند استفاده می شود .

شکستگی استابلوم نوعی شکستگی لگن است که در استخوان های ایلیوم ، ایسکیوم ، پوبیس ایجاد می شود . این نوع شکستگی باید به دقت جا اندازی شود اگر بعد از جا اندازی شکستگی استابلوم کوچکترین جابه جایی در بین قطعات شکسته شده باقی بماند موجب تخریب مفصل ران در عرض چند ماه می شود .

تغذیه :

افزایش مصرف کلسیم در زمان ترمیم استخوان مهم است مکمل های کلسیم سایر مواد مغذی که برای

سلامت کلیه نیاز است را فراهم نمی کنند . ویتامین D به جذب کلسیم کمک می کند ولی بهتر است مواد مغذی از طریق خوراکی ها به بدن رسانده شود . مثل جذب پروتئین از شیر ، جذب ویتامین K از سبزیجات با برگ تیره باید روزانه سه وعده غنی کلسیم بخصوص لبنیات مصرف شود . مثل شیر سویا مصرف منیزیم ، کلاژن و فسفر نیز موثر است .

آوواکادوحاوی منیزیم ، پودر تخم کتان حاوی امگا ۳ است که در این شکستگی ها موثر است ویتامین D موجود در ساردین ،سالمون ،تخم مرغ ،قارچ و البته نور خورشید نیز موثر است

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :
شکستگی لگن

Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم :
رضوان موسوی ندا طاهری
تایید کننده : دکتر عبدالکریم صانعی
کد پمفلت:KH/PE/EM/507
طراحی و تدوین : واحد آموزش
بازنگری 1402
زیر نظر واحد آموزش مرکز