



## شکستگی ته استخوان ران

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۵۴۸۲۵-۳۲۲۶-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار ۱۴۰۳

کد: PE/ORTHO -KH-01-03

## پیگیری پس از ترخیص

- ✚ بنا به دستور ۲ الی هفته پس از عمل جهت کشیدن بخیه های پزشک مراجعه نمایید.
- ✚ از روز سوم به بعد می توانید حمام بروید .
- ✚ بخیه ها را تمیز خشک نگه دارید .
- ✚ تعویض پاسمان باید پس از ترخیص به صورت روزدر میان وتوسط پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود.

## فیزیوتراپی

در اوقات بیداری ورزش های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک وفیزیوتراپ انجام دهید تا جریان خون بهتر شود .

هر چه زود تر تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ حرکات مفاصل زانو را شروع کرده ،می توان از وسایل کمک حرکتی مانند چوب زیر بغل و واکر استفاده کرد ومحدودیت های توصیه شده برای فعالیت را رعایت کنید و به ناحیه عمل شده فشار وارد نکنید .

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

## خوردن و آشامیدنی

- ✚ تا چند ساعت نباید چیزی خورده شود
- ✚ بعد از چند ساعت ، می توان پس از کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به بیمار داد واگر تحمل کرد ودچار ناراحتی نشد می توان بتدریج به او مایعات بیشتری داد .
- ✚ بعد از اینکه رژیم غذایی برای بیمار شروع شد در صورت مبتلا نبودن به بیماریهای خاص(قلبی ،تنفسی ،دیابت و....)از کلیه مواد غذایی می توان استفاده کرد.
- ✚ برای بهبود باید بافت جدید ساخت شود که این نیاز به انرژی فراوان دارد و غذا باید سرشار از گلوکز ،چربی ،پروتیین ،املاح وویتامین ها باشد .
- ✚ یبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از مسکن ها رخ میدهد .
- ✚ آب کافی ،مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات،غلات ،میوه ،حرکت سریع و نرم کننده های مدفوعمی تواند برای پیشگیری از یبوست مصرف شود .

## شکستگی ته استخوان ران

استخوان ران از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به ولزد شدن نیروز زیادی دارد.

معمولاً این نیروها در حین تصادفات و سایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می تواند به بدن وارد شود .

## علایم های شکستگی ران

✚ ران متورم ، دردناک ، تغییر شکل یافته

✚ ناتوانی در حرکت دادن یا ایستادن

✚ خون ریزی زخم باز و بیرون زدن استخوان از پوست و تجمع خون که باعث تغییر رنگ یا کبودی شدید ناحیه شکستگی می شود .

✚ گرفتگی عضله ران گز گز کردن ران پا

مراقبت های قبل از عمل

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

✚ قبل ا عمل توسط پزشک بخش ویزیت می شوید در آن زمان سابقه بیماری های قلبی ، ارثی و داروهای مصرفی رابه پزشک اطلاع دهید .

✚ ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل عمل واجب است .

✚ داروهای آسپرین رقیق کننده های خون ، داروهای

ضد التهاب باید از چند روز تا یک هفته قبل عمل مصرف نشود.

## مراقب های بعد عمل

✚ تسکین درد

✚ درد در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت

کاهش می باید

✚ بعد از ۲ الی ۳ روز گاهی روز اغلب فقط گاهی

برای رفع سفتی و جهت بهبودی استخوان های

شکسته مسکن تجویز می شود .

✚ دخانیات را کنار بگذارید .

✚ مصرف الکل را قطع کنید .

✚ گرفتگی عضلات به دارو های مسکن طبق

دستور 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 کنید .

✚ با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن

حواس به کاهش درد کمک کنید .

✚ در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل ، سردی و

رنگ پریدگی انگشتان و فلج ، سریعاً به پزشک

مراجعه کنید .

## خطر عفونت بعد ا جراحی

ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از بیمارستان تاملتی از ان ها در منزل استفاده کنید از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید

در صورت داشتن علایم عفونت از جمله تب ، لرز ، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.

بعد از جراحی ممکن است داروهای داده شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود .

استفاده از این داروها ممکن است تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند .

## علاعم هشدار !!!!

در صورت علاعم عفونت از جمله تب و لرز قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید .

در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و بی حسی اندام سریعاً به پزشک مراجعه نمایید .