



شکستگی پا (ران، رادیوس، تی بیا)

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.



شکستگی پا (ران، رادیوس، تی بیا)

❖ مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات می تواند سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند.

فعالیت

❖ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

❖ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی نشود در شروع حرکت از عصا و واکر می توانید استفاده کنید.

مراقبت

❖ با تنفس عمیق و سرفه به بهبود وضعیت تنفسی کمک و از ایجاد عفونت های تنفسی (پنومونی) و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری کنید فیزیوتراپی تنفسی مانند باد کردن بادکنک را روزی ۲-۳ بار انجام دهید. تغییر وضعیت در بستر داشته تا از فشار طولانی بر روی برجستگی های استخوانی جلوگیری و خستگی شما کاهش یابد.

❖ باید هرچه زودتر حرکات مفصل زانو، تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع شود و گرنه دچار محدودیت حرکت زانو می شوید . نرمش های بخصوصی را برای تقویت عضلات پا انجام دهید.

❖ تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده و پزشک دستور نداده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید و از دو عصای زیر بغل استفاده کنید.

❖ جهت جلوگیری از زخم فشاری در بستر تحرک داشته باشید و هر دو ساعت تغییر وضعیت دهید. در صورت نیاز از تشک مواج استفاده می شود. درن ها ۲۴-۴۸ ساعت بعد از عمل خارج و پایین تر از سطح عمل جراحی قرار داده می شود. از دست کاری بی دلیل لوله و کیسه تخلیه (درن و هموواگ) خودداری کنید و مایعات فراوان بنوشید. از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.

❖ در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه شده و باعث عفونت مثانه می شود.

❖ پس از خارج کردن سوند ادرار، تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در تخت می تواند سبب عفونت ادراری گردد لذا توصیه می شود مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن اطلاع دهید.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

شکستگی پا (ران، رادیوس، تی بیا)

❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

دارو

❖ دستورات دارویی، طبق دستور پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها ، ضد التهاب و ...) در فاصله زمانی معین توسط پرستار تجویز می شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

❖ جهت ترمیم سریعتر محل زخم و استخوان ، از رژیم غذایی پرپروتئین ، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث C می تواند به بهبود سریعتر زخم ، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند.

❖ مایعات کافی مصرف کرده و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید.

فعالیت

❖ حرکت مفصل زانو را تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و گرنه دچار محدودیت حرکت زانو می شوید . هرچه زودتر حرکات و نرمش های بخصوصی را برای تقویت عضلات ران انجام دهید.

مراقبت

❖ مایعات کافی مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید و از عفونت ادراری جلوگیری نمایید.

❖ جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده و هرچه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مثل عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید.

❖ از وسایل حفاظتی برای تسکین فشار و تشک های مواج و ... استفاده کنید.

❖ از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.

❖ جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری (پاشنه، خاجی، شانه ها و ...) کنترل کنید.

❖ تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید . پس در ماه های اول، برای راه رفتن حتماً باید از دو عصای زیر بغل استفاده کرده و وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده نیندازید. البته در بعضی از موارد پزشک معالج به بیمار اجازه میدهد تا قبل از جوش خوردن کامل شکستگی، قسمتی از وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده بیندازد مقدار وزن گذاشتن روی پا و زمان انجام آن به تشخیص پزشک بستگی دارد.

❖ پانسمان زخم را طبق نظر پزشک انجام دهید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر بهکام (اد) (متفحص ارثوپدی)

بیمارستان تفحصی و فوق تفحصی شهریار



شکستگی پا (ران، رادیوس، تی بیا)

- ❖ با انجام تنفس عمیق و سرفه، کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد مشکلات تنفسی جلوگیری کنید.
- ❖ عضو مصدوم، توسط آتل‌های چوبی یا پلاستیکی ثابت شده، را حرکت ندهید. بالاتر نگه داشتن عضو آسیب دیده، نسبت به سطح قلب، استفاده از کمپرس آب سرد جهت کاهش تورم و درد موثر است.
- ❖ استفاده از تکنیک‌های آرام سازی مانند تنفس عمیق، استفاده از مسکنها و شل کننده‌های عضلانی تجویز شده توسط پزشک سبب کاهش درد میشود.
- ❖ کم تحرکی، تعریق و کاهش بافتهای زیر جلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری می گردد لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
- ❖ داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها ضد دردها ، ضد التهاب و...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل مصرف کنید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان، افزایش ورم، التهاب انتهای عضو، رنگ پریدگی، کبودی انگشتان (با وجود قرار دادن عضو بالاتر از سطح قلب)، احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده و دردی که با مسکن برطرف نمی شود و لحظه به لحظه شدت می یابد و شل یا سفت شدن پین و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل
- ❖ در صورت وجود هر گونه قرمزی ، تورم ، حساسیت، ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب