



انواع شکستگے بازو



راهنمای آموزشے



مقدمه

- این کتابچه برای کمک به شما طراحی شده است تا :
- عوامل به وجود آمدن شکستگی بازو را بدانید .
- چگونگی پیشگیری از شکستگی را بدانید .
- چه زمانی به پزشک مراجعه کنید .
- مدت زمان بهبودی چقدر می باشد .
- چگونه به زندگی عادی برگشت .



آیا می دانید شکستگی چگونه بوجود می آید؟

زمانی که نیروی وارد به بافت استخوانی بیش از حد توان بافت استخوانی باشد باشد می تواند منجر به ایجاد آسیب هایی در بافت استخوانی منجر به ترک خوردگی یا شکستگی شود. به عبارت دیگر بافت استخوان توانایی تحمل نیروی وارده را نداشته و نظ سلولی به هم ریخته می شود.

آیا می دانید شکستگی استخوان بازو چگونه بوجود می آید؟

شکستگی استخوان بازو در قسمت های بالایی، میانی تند و یا در قسمت پائینی آن یعنی در ناحیه آرنج اتفاق می افتد.

شکستگی گردن بازو اغلب در زنان سالخورده رخ می دهد که تعداد زیادی از آنها بدلیل استئوپروز (پوکی استخوان) می باشد.

شکستگی بازو، زمین خوردن با دست کشیده است. در حین زمین خوردن، فرد بطور غیر ارادی دست خود را جلو آورد. و در حال کشیده قرار می دهد. با برخورد کف دست به زمین نیروی کافی به دست و سپس به ناحیه بازو وارد شده و موجب شکستگی می شود.

علل دیگر شکستگی بازو، تصادفات جاده ای و سقوط از ارتفاع می باشد.



آیا انواع شکستگی بازو را می دانید ؟

*شکستگی بسته و یا باز : اگر آسیب وارده به بازو و بعث باز شدن پوست نشود و شکستگی از نوع بسته می باشد اما اگر پوست بازو ، باز شود شکستگی از نوع باز می باشد .

*شکستگی کامل : منظور از شکستگی کامل زمانی است که استخوان بازو از هم جدا شود .

*شکستگی همراه با جابجائی : زمانی که شکافی در ناحیه شکستگی بازو و ایجاد شود .

*شکستگی جزئی : شکستگی در تمام قسمت های استخوان بازو ایجاد نشده باشد

آیا علت شکستگی بازو را می دانید ؟

با اینکه استخوان ها ساختار بسیار محکمی دارند اما می توانند در گیر شکستگی شود . در بیشتر وارد شکستگی به دلیل وارد آمدن فشار بیش از حد به استخوان و



یا حرکات تکراری در افراد دوند ایجاد می شود. یا هرچه سن بالاتر رود استخوان ها ضعیف تر و احتمال شکستگی بالاتر می رود .

استعمال دخانیات نیز تراکم استخوان را کاهش ی دهد .

بعضی از موارد پاتولوژیک مانند عفونت استخوان ، سرطان استخوان، کیست استخوان یا تومور ، پوکی استخوان نیز باعث شکستگی استخوان ها می شوند .

آیا علائم شکستگی بازو را می دانید ؟

– سخت شدن استفاده از دستها و محدودیت حرکت دست

– درد شدید

– تورم

– مشاهده توده قابل توجه و غیر عادی

– تغییر شکل بازو

– احساس صدا در ناحیه آسیب دیده هنگام آسیب

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم ؟

اگر درد بازو و یا ساعد آنقدر زیاد است که نمی توان به طور معمول از آن استفاده بلافاصله به پزشک مراجعه کنیم. به تعویض انداختن تشخیص و درمان می



تواند منجر به ترمیم نامطلوب آن شود بخصوص کودکان که شکستگی هایشان سریعتر از بزرگسالان ترمیم می گردد .

راههای تشخیص شکستگی بازو را می دانید ؟

* اشعه ایکس : این قسمت تصاویر در بعدی از شکستگی در اختیار قرار می دهد .

* سی تی اسکن : با استفاده از کامپیوتر و اشعه ایکس انجام می شد جزئیاتی از برش مقطعی استخوان را در اختیار قرار می دهد .

چگونه از شکستگی بازو جلوگیری کنیم ؟

* مراقبت زمین خوردن باشیم

* مصرف ویتامین

* مصرف مواد معدنی

* استفاده از نور مستقیم آفتاب و قرار گرفتن در آن

افرادی که هنگام راه رفتن تعادل ندارند می توانند از عصا و یا واکر استفاده کنند .

کنش های مناسب پوشیده شود .



به محیط اطراف خود اهمیت داد . و موانع را بینیم . و موانع را در مسیر راه حذف کنیم رژیم غذایی سالم و طبیعی داشته باشیم و حتماً کلسیم و مواد معدنی مصرف کنیم و مصرف محصولات لبنی و میوه و سبزیجات تازه را فراموش نکنیم .

برای آماده نگه داشتن بدن نیز ورزش کنیم . و ورزش را فراموش نکنیم .

آیا انواع درمان شکستگی بازو را می دانید ؟

* درمان بسته (غیر جراحی)

* درمان باز (جراحی)

عوامل مؤثر درمان شکستگی بازو به صورت بسته چیست؟

* نوع شکستگی

* سن

* شرایط عمومی

* سابقه پزشکی

آیا درمان غیر جراحی در شکستگی بازو را می دانید ؟

* آویزان کردن اندام بالایی به گردن به نحوی که مچ دست به گردن برسد (wrist sling)



* استفاده از گچ های سنگین

* آتل u شکل در استخوان تنه استخوان بازو، بعد از جا اندازی این نوع آتل از ناحیه چین زیر بغل به زیر آرنج و سپس به روی شانه امتداد دارد در این روش آرنج باید زاویه 90 قرار بگیرد .

عوامل موثر در درمان جراحی در شکستگی بازو چیست ؟

بیمار شکستگی متعدد در بازو داشته باشد.

بیمار خیلی چاق باشد.

آسیب عروقی به همراه داشته باشد.

شکستگی باز باشد.

شکستگی بازو به صورت پاتولوژیک باشد. (بیماری زمینه ای)

نتوانیم جا اندازی مناسب انجام دهیم. قابل جا اندازی نباشد.

آیا روشهای جراحی بازو را می دانید؟



برای بی حرکت کردن استخوان بازو می توان از پلاک استخوانی (plate) و یا میله ای که وسط استخوان گذاشته می شود (Im Rod) استفاده نمود.

در شستگی های بازو می توان از فیکساتور خارجی استفاده کرد.

برای فیکس کردن شکستگی بازو گذاشتن پیچ و پلاک ارجحیت دارد.

آیا از روند بهبود استخوان آگاهی دارید ؟

روند ترمیم استخوان در هر فردی متفاوت است و بستگی به شدت آسیب دارد.

هر چه سن بالاتر رود مدت زمان ترمیم استخوان ، بیشتر خواهد بود و به طور میانگین 6 تا 8 هفته طول می کشد تا استخوانی که دچار شکستگی شده ، ترمیم شود.

مراقبت بعد از جراحی قبل از انجام فیزیوتراپی چگونه است ؟

بعد از شکستگی ممکن است بیمار مشکلاتی را در انجام کارهای روزانه و عادی خود مانند استحمام و راه رفتن و رفتن به دستشویی داشته باشند به کمک فیزیوتراپ و برنامه بازتوانی ، توانایی کارهای گفته شده فراهم می شود.

آیا عوارض بعد از درمان شکستگی بازو را می دانید ؟



آسیب عصب دست یا بازو

جوش نخوردن

بد جوش خوردن

خشکی مفصل

آسیب شریان بازویی

فلج دیر رس عصب بازو

آیا خود مراقبتی بعد از عمل جراحی در شکستگی بازو را می دانید؟

- ✓ بعد از جراحی و روز بعد از آن غذای سبک بخورید و در صورت تحمل آن طبق معمول رژیم غذایی قبل مصرف شود.
- ✓ در صورتیکه برای درمان شکستگی از آتل یا گچ استفاده شده باشد برای جلوگیری از تورم دست به گردن آویزان باشد.
- ✓ در صورت گرفتن گچ به هیچ عنوان روی آن تا 24 ساعت پوشانده نشود و در هوای آزاد قرار گیرد تا خشک شود و برای خشک کردن آن از ششوار و یا وسایل گرمایشی استفاده نکنید.
- ✓ برای کاهش تورم در 2-3 روز اول از بالشت و کیفیت یخ به طور متناوب استفاده شود.
- ✓ به کمک یک بالشت زیر دست ، اندام آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا ورم نکند.
- ✓ کمپرس یخ برای روز اول بعد از عمل و برای جلوگیری از تورم مهم می باشد.
- ✓ در روز اول و دوم به مدت 20 دقیقه 3 یا 4 بار در روز کمپرس یخ جهت تسکین درد و تورم استفاده شود.



- ✓ قسمت انتهایی اندام و سر انگشتان از نظر رنگ پوست ، تورم ، بی حسی ، گزگز انگشتان و درد شدید کنترل شود و در صورت خونریزی و علائم گفته شده به پزشک مراجعه شود.
- ✓ ورزش های بازو طبق دستور پزشک و زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.
- ✓ درد شدید که با مسکنی که پزشک تجویز کرده کاهش نیافت ، مجدد به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ پس از عمل تا مدتی حالت گیجی دارید این وضعیت به علت داروی بیهوشی یا کم خونی ناشی از خونریزی حین عمل است که بتدریج بهبود می یابد.
- ✓ طبق دستور پزشک جهت ویزیت بعدی مراجعه فرمائید.

آیا از زمان کشیدن بخیه ها آگاهی دارید ؟

10-14 روز بعد از عمل جراحی بخیه ها ، بعد از رویت پزشک طبق صلاحدید کشیده می شود.

آیا درباره انجام پانسمان ناحیه عمل آگاهی دارید ؟

پانسمان ناحیه عمل طبق دستور پزشک توسط پرستار باتجربه در منزل تعویض شود در هفته اول لکه هایی در روی پانسمان دیده می شود که ترشحات طبیعی است ولی بعد از آن زخم خشک و نیاز به تعویض پانسمان نمی باشد ولی اگر ترشح آن زیاد بود به پزشک مراجعه نمائید.

آیا نحوه انجام حمام کردن را می دانید ؟



در هنگام استحمام دو لایه پلاستیک را روی گچ یا آتل خود پیچیده تا آب به آن نفوذ نکند.

آیا از داروهای پس از ترخیص خود اطلاعی دارید؟

هنگام ترخیص از بیمارستان نسخه ای از داروهای مسکن و آنتی بیوتیک طبق دستور به بیمار داده می شود که سر زمان مشخص مصرف می شود .

مناسب ترین داروی مسکن بعد از جراحی طبق دستور استامینوفن است . داروهای دیگر ممکن است جوش خوردن شکستگی را تا حدودی به تأخیر بیاورد .
از خوردن مسکن ها به صورت بی رویه جلوگیری کنید .

در هر عمل جراحی احتمال عفونت در محل عمل وجود دارد پزشک معالج تا مدتی پس از عمل جراحی به بیمار آنتی بیوتیک می دهد که احتمال عفونت بعد از عمل جراحی کاهش یابد .

علائم و نشانه های عوارض دارو چیست؟

✓ کهیر - خارش - ورم - تنگی نفس - خس خس صدا - آبریزش بینی -
خارش چشم - و اشک ریختن از چشم و در موارد شدید سختی در تنفس ،
درد شکم و گیجی و از دست دادن سطح هوشیاری و کاهش فشار خون است .



- ✓ بیشتر علائم حساسیت دارویی خفیف و پس از قطع دارو در عرض چند روز بر طرف می شود اما بعضی مواقع ممکن اس برای بر طرف شدن نشانه ها به زمان بیشتری نیاز داشته باشیم مانند ضایعات پوستی که د تا چند هفته طول می کشد
- ✓ در زمان وقوع علائم حتماً به پزشک خود جهت تغییر دارو یا تجویز داروهایی که علائم حساسیت را کاهش می دهد مراجعه کنید
- ✓ در مواردی که علائم شدید داشتید با 115 تماس بگیرید .



فیزیوتراپی بعد از شکستگی و جراحی بازو چیست؟

نحوه درمان هرچه باشد، حرکت دادن انگشتان، مچ دست، آرنج و شانه برای پیشگیری از سفتی و محدودیت حرکات مفصلی ضروری است. همچنین به بیمار توصیه شود که مرتب ورزش های ایزو متریک بازو را انجام دهد. بعد از بهبود شکستگی و ترمیم استخوان ها و جوش خوردن آنها به یکدیگر، بیمار زیر نظر یک فیزیوتراپ است فیزیوتراپی را شروع کند تا بتواند در کمترین زمان بهتری نتیجه را گرفته و بتواند مانند قبل فعالیت های خود را ادامه دهد

روش های درمانی فیزیوتراپی بازو چیست؟

*سرما و گرما زدگی

*لیزر

*شاک ویو (دستگاهی که باعث درد می شود)

*اولترا سوند(امواج به داخل پوست می فرستد و باعث لرزش در بافت ها می شود و گردش خون را بالا برده و درد را کاهش می دهد و همچنین به گرفتگی عضلات نیز کمک می کند)

*تحریک الکتریکی

*نزریقات ضد التهاب و ضد درد



انواع ورزشهای بعد از شکستگی های بازو

* خم و راست کردن

* چرخش بازو

* خم شدن و کشیدن مچ دست

* خم شدن و کشیدن انگشت

* آگاهی وضعیت شانه

* تمرینات آونگ شانه

– خم و راست کردن: آرنج خود را خم کرده و صاف کنید بازوی آسیب دیده شما احساس خفیف کش آمدن می کند از بازوی دیگر خود استفاده کنید آن را فشار ندهید 10 بار تکرار کنید .

– چرخش بازو: آرنج بازوی آسیب دیده خود را کنار خود قرار دهید، آن را تا 90 خم کنید به آرامی بچرخانید کف دست خود را به سمت بالا و سپی رو به پایین قرار دهید تا احساس کشیدگی کم شود یا از بازوی دیگر کمک بگیرید . به آن فشار وارد نکنید 10 بار تکرار کنید .



خم شدن و کش انگشت: دست آسیب دیده خود را باز و بسته کنید پس از چند روز یک توپ نرم را نگه دارید و به سختی فشار دهید و به مدت پنج ثانیه نگه دارید 10 بار تکرار کنید .

آگاهی از وضعیت شانه: شانه ها را به عقب بیاورید و فشار دهید . موقعیت را برای 20 تا 30 ثانیه حفظ کنید 5 بار تکرار کنید .

تمرینات آونگ شانه: بایستید و به جلو خم شوید و بازوی آسیب دیده خود را شل کنید و اجازه آویختن دهید . بازوی خود را به آرامی بچرخانید و این کار را برای یک تا دو دقیقه ادامه دهید .



منابع :

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| کتاب برونر و اووارث (ارتوپدی) | ترجمه دکتر میترازندی |
| تروماها ، شکستگی ها ، در رفتگی ها | تالیف عزیز شهرکی |
| دران های غیر جراحی در ارتوپدی | تالیف دکتر مهران سلیمانی |
| در شاخه ارتوپدی (شکستگی ها) | تالیف دکتر بهادر اعلمی هرنندی |
| کتاب اصول شکستگی های آدافر | ترجمه دکتر ژیوا طاهر پور |