



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

شکستگی ساق پا

(آنچه همراهان باید بدانند)



تهیه و تنظیم : محدثه پورتوسلی ، فاطمه وفاجو

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

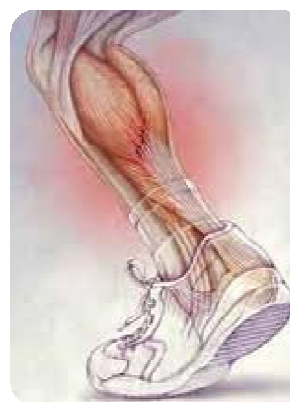
بهار ۹۲

شکستگی چیست ؟

به از هم گسیختگی بافت استخوانی ، شکستگی اطلاق می شود .

شیوع : شکستگی تنه استخوان های ساق (درشت نی و نازک نی) شایع ترین شکستگی استخوان های دراز است و مردها بیشتر از زنها دچار می شوند و سن متوسط شکستگی در مردها ۳۱ سالگی و در خانمها ۵۴ سالگی است .

معمولاً شکستگی به صورت عرضی و خردشدگی است . به علت شدت بالای ضربه و اینکه استخوان درشت نی دقیقاً زیر پوست قرار گرفته است . این شکستگی ها به آسانی تبدیل به شکستگی باز می شوند . گاهی اوقات هم شکستگی به دنبال ضربات غیرمستقیم به خصوص در حین ورزش ایجاد می شود



علائم شکستگی : مهم ترین علامت ، درد ناحیه ساق است . درد با فشار به محل شکستگی و با حرکت دادن محل شکستگی بیشتر می شود . اگر شکستگی باز باشد زخم پوستی دیده می شود و ممکن است لبه استخوان های شکسته شده از داخل زخم دیده شوند . احتمال آسیب به عروق و اعصاب ساق در این شکستگی ها وجود دارد .

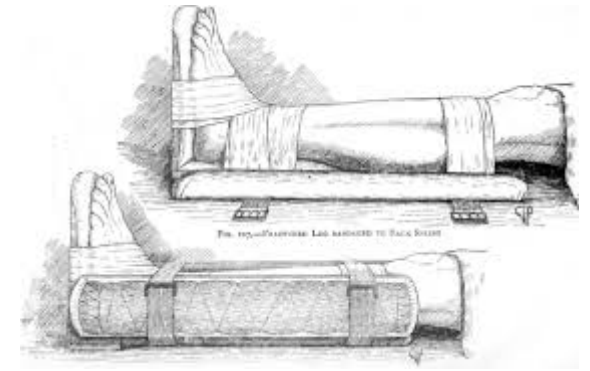
درمان :

درمان غیرجراحی : درمان به صورت گچ گیری است . در صورتی که شکستگی با جابه جایی همراه باشد از ۲ روش غیرجراحی و جراحی استفاده می شود .

نکات آموزشی مراقبت در منزل :

نحوه مراقبت از گچ : به دلیل اینکه گچ های معمولی ، در موقع خشک شدن ، گرم می شود ، از انداختن روانداز یا پتو روی عضو گچ گرفته شده به مدت ۷۲- ۲۴ ساعت اجتناب شود . از فرو کردن اشیاء برنده و نوک تیز (مثل گیره لباس یا مداد) به زیر گچ اجتناب شود . گچ خیس با نرمی کف دست روی بالش نرم نگهداری شود تا از ایجاد ناهمواری در آن پیشگیری گردد . گچ را باید در هوای آزاد قرار داد قالب گچی خشک نگه داشته شود و با پلاستیک یا لاستیک پوشانده نشود . از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری

شود . در صورت خارش می توان با هوای سرد سشوار ،
خارش را برطرف کرد ..



رژیم غذایی : رژیم غذایی باید حاوی کلسیم کافی باشد (لبنیات ، خشکبار ، ماهی قزل آلا ، بروکلی) ، اما مصرف غذاهای حاوی کلسیم نباید بیش از حد باشد زیرا کلسیم بالا زمینه سنگ کلیه را برای بیمار دارای محدودیت حرکتی فراهم می کند .

- ویتامین A (هویج ، سیب زمینی و سایر سبزیجات یا میوه جات زرد یا نارنجی) .

- ویتامین C (مرکبات و گوجه فرنگی) .

- ویتامین D (در شیر یافت می گردد و توسط قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب ایجاد می گردد) .

تحرک :

توصیه می شود که با انجام انقباض ایزومتریک عضلات (یعنی سفت و منقبض کردن و سپس شل کردن عضلات اندام داخل قالب گچ بدون حرکت دادن اندام) ، به حفظ توده و قدرت عضلانی کمک شود .

برای جلوگیری از تورم ، اندام مرتباً بالاتر از سطح قلب و روی یک بالش قرار گیرد . میزان محدود شدن فعالیت ، به شخص بیمار ، نوع و محل شکستگی و روش جا انداختن شکستگی بستگی دارد و توسط پزشک معالج و فیزیوتراپ مشخص می گردد .



جلوگیری از عوارض گوارشی و عفونت ادراری :

بیماران بی حرکت در معرض یبوست هستند و از رژیم پرفیبر (سبزیجات ، میوه جات) و حاوی سبوس استفاده شود .

- مایعات فراوان مصرف شود . (۲-۳ لیتر در روز)

جلوگیری از عفونت ناحیه عمل :

- توصیه به انجام پانسمان به روش کاملاً استریل .

- آنتی بیوتیک ها باید سر وقت مصرف شوند .