

نکستگی لگن

ز شدیدترین آسیب های اسکلتی است و نیاز به یک دوره بازپروری قیق و طولانی دارد.

سیاری از این شکستگی ها نیاز به درمان جراحی دارند. بیحرکتی رای کسی که دچار شکستگی لگن شده یک سم مهلك است و عوارض متعددی دارد. هدف بازپروری بعد از عمل جراحی این نکستگی این است که بیمار هرچه زودتر شروع به حرکت کند. بین کار موجب می شود از عوارض متعددی که به علت بیحرکتی بیمار ایجاد می شوند پیشگیری به عمل آید.

بعد از جراحی شکستگی های لگن هیچ گونه گچ گیری برای بیمار انجام نشده و از آتل استفاده نمی شود. در صورتیکه این شکستگی ها با اندازی شده و با پیچ و پلاک جراحی شده مراقبتهای زیر را داشته باشید:

• روز بعد از جراحی با اجازه پرستار در کنار تخت نشسته و پاها را از کنار تخت آویزان کنید. (بیمار باید در طول شبانه روز بیشتر نشسته اشد تا اینکه دراز بکشد).

• معمولاً حرکات مفصل ران در طرف عمل شده روز بعد از جراحی شروع می شود. در ابتدا فیزیوتراپ مفصل را حرکت می دهد نه خود بیمار. میزان حرکت و نوع حرکت مفصل را پزشک معالج تعیین می کند.

• بعد از گذشت چند روز تا هفته به بیمار آموزش داده می شود چگونه خودش مفصل ران طرف عمل شده را خم و راست کند. این حرکات فصلی برای پیشگیری از محدودیت حرکت مفصلی بسیار مهم است. • بعد از چند هفته حرکاتی به بیمار آموزش داده می شود که توسط نه عضلات ناحیه لگن بیمار تقویت می شوند. تقویت عضلات لگن

بسیار مهم بوده و در صورت انجام نشدن آنها، هم شکستگی دیرتر جوش می خورد و هم راه رفتن بیمار دچار مشکل خواهد شد.

• چند روز بعد از جراحی شکستگی لگن در صورت دستور پزشک معالج به بیمار اجازه داده می شود تا با کمک واکر یا دو عصای زیر بغل راه برود.

• بیمار باید توسط فیزیوتراپ راه اندازی شود. فیزیوتراپ به وی یاد می دهد تا چگونه از واکر یا عصا استفاده کرده و چگونه درست راه برود.

• معمولاً به بیمار توصیه می شود تا مدتی پای طرف آسیب دیده را در حین راه رفتن بر روی زمین فشار ندهد. این کار لازم است چون معمولاً پیچ و پلاک های کار گذاشته شده در لگن تحمل وزن بیمار را ندارند.

• پس از مدتی که شکستگی بیمار جوش خود بیمار می تواند پای جراحی شده را هم بر روی زمین فشار دهد. مدت زمانی که بیمار نباید پای طرف شکسته شده را بر روی زمین فشار دهد را پزشک معالج مشخص می کند.

• معمولاً پس از سه ماه بیمار می تواند بدون واکر یا عصای زیر بغل راه برود. البته این زمان در بیماران مختلف متفاوت است. بیمار بعد از اینکه توانست بدون کمک راه برود تا چند ماه در موقع راه رفتن قدری لنگش دارد. این لنگش تا حدی طبیعی بوده و به علت ضعف عضلات لگن است. بتدریج و با بیشتر کردن نرمش ها این ضعف از بین رفته و لنگش برطرف می شود.



• بعد از گذشت ۳-۴ ماه بیمار تشویق می شود که برای تقویت بیشتر عضلات لگن از دوچرخه ثابت استفاده کند. ورزش شنا در این زمان برای بیمار، بسیار مفید بوده و عضلات لگن را بیشتر تقویت می کند. در این دوره بیمار با کمک فیزیوتراپ نرمش هایی انجام می دهد تا بتواند حرکات پیچیده تر بدنی را انجام داده و کنترل و تعادل بهتر و بیشتری بر روی حرکات اندام داشته باشد.

• معمولاً بیماران می توانند بعد از ۵-۴ ماه به فعالیت های روزمره قبل از شکستگی برگردند.

توجه: راه رفتن و حرکت بعد از جراحی با اجازه پزشک معالجتان باشد و قبل از ترخیص با ایشان مشورت کنید.

مواد غذایی زیر را مصرف کنید:

- ۱- مقدار کافی پروتئین، پروتئین های گیاهی ترجیح داده می شوند.
- ۲- کلسیم از طریق مواد غذایی یا داروهای مکمل
- ۳- مصرف بیشتر مواد غذایی که لیزین دارند شیر کم چرب، ماهی، سویا و مخمرها
- ۴- ویتامین های E, C, B6, D, K
- ۵- مواد غذایی شامل منیزیم و روی

ز مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

۱- شکر

۱- نمک

۲- گوشت قرمز

۲- کافئین، قهوه، نوشابه

۱. پایان باید ذکر شود که یکی از عوامل مؤثر که باعث اختلال در جوش خوردن شکستگی می شود، دخانیات است. مصرف دخانیات باعث می شود که قطر سرخرگ ها ۲۵ درصد کمتر شود. این تنگی عروق، گذشته از عوارض زیادی که دارد باعث می شود که مواد غذایی و دیگر عوامل مؤثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی بعد از شکستگی لگن
تهیه کننده	واحد ارتقا سلامت -نجمه ارمنده
تأییدکنندگان علمی	خانم دکتر اجود
سمت	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	۱۳۹۶
بازنگری	نوبت چهارم ۱۴۰۳
شماره تماس	۴۴۲۱۰۹۲۲ - داخلی ۱۷۰
آدرس	بلوار آیت اله خامنه ای خیابان پرستار جنب پارک مادر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مجله بهداشت و درمان تهران ماهیانه

پارسان امام جعفر صادق (ع)

خود مراقبتی بعد از شکستگی لگن

