

شکستگی مفصل ران :

- شکستگی لگن بیشتر در افراد مسن و معمولاً در اثر زمین خوردن و افتادن روی اندام تحتانی رخ می دهد افراد سالمند که دچار پوکی استخوان هستند و به خصوص زنان، بعد از یائسگی بیشتر در معرض این شکستگی می باشند. از عوارض عمده شکستگی لگن، آسیب به احشاء از جمله مجاری ادراری، مثانه، رکتوم (راست روده) و واژن و خونریزی های داخلی لگنی می باشد که حتی ممکن است منجر به مرگ بیمار شود.
- میزان مرگ و میر به خصوص در شکستگی ها همراه با جراحی عمیق و باز بسیار بالا است .



۱

عوارض جدی شکستگی مفصل ران :

با توجه به اینکه این شکستگی بیشتر در افراد مسن رخ می دهد.

عوارض عبارتند از :

- (۱) زخم بستر
- (۲) عفونت ریوی
- (۳) عفونت ادراری (به دلیل داشتن سوند مثانه)
- (۴) لخته شدن خون در ساق
- (۵) آمبولی چربی

عوامل خطر ساز برای شکستگی مفصل ران:

- باریک اندام بودن - سفید پوست بودن - آسیایی تبار بودن - داشتن سابقه ی خانوادگی شکستگی لگن
- دریافت ناکافی کلسیم از راه غذا
- اختلال تعادل، التهاب ورم مفاصل، مشکلات بینایی، لاغر و نحیف بودن بدن
- زوال عقل یا سایر اختلالات حافظه
- مصرف برخی از داروها که عوارض جانبی مانند سرگیجه وضعف ایجاد می نمایند .

۲

انواع شکستگی های مفصل ران :

- شکستگی سر استخوان ران
- شکستگی گردن استخوان ران
- شکستگی داخلی گردن استخوان ران



علائم شکستگی مفصل ران:

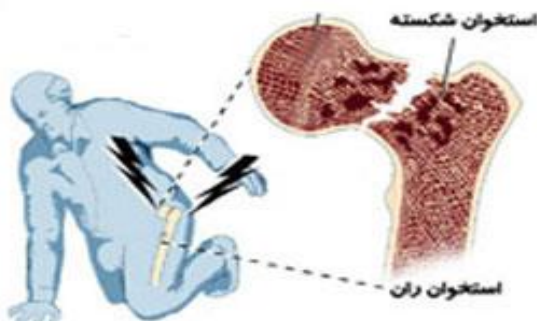
- کبودی
- حساس شدن لگن دو لمسی
- تورم موضعی
- عدم تحمل وزن
- تغییر شکل طرف صدمه دیده و چرخش پا به سمت خارج

۳



پارستان عیسی بن مریم (ع)

شکستگی مفصل ران



واحد آموزش به بیمار

سال تدوین: بهار ۱۳۹۴

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.42

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozezh](https://t.me/bimar_amozezh)

Insta:isa-diabet

• رژیم غذایی سالمندان باید حاوی موارد غذایی غنی از ویتامین ها، پروتئین و املاح به ویژه آهن و کلسیم باشد بنابراین مصرف شیر، پنیر، کشک و ماست کم چرب برای تامین کلسیم، غذاهای پروتئینی به ویژه مرغ و ماهی، برای تامین پروتئین، سبزیجات دارای برگ تیره و میوه برای تامین ویتامینهای مورد نیاز توصیه می شود.

- افراد سالمند باید در مصرف شکر، نمک، گوشت قرمز، مشروبات الکلی، کافئین، قهوه و نوشابه دقت نمایند و در حد امکان از مصرف این مواد پرهیز نمایند. بازتوانی ممکن است ماهها طول بکشد در ابتدا با واکر یا چوب زیر بغل شروع به راه رفتن کنید.
- شنا کردن و پا زدن روی دوچرخه های ثابت برای بازتوانی مفید است.
- محل بخیه ها را با ملایمت و با استفاده از صابون ملایم غیر معطر بشویید.
- حتما از توالت فرنگی استفاده کنید.

مشاور علمی: آقای دکتر مهدی ضیائی (متخصص ارتوپدی)

منبع: نصیری. فریبا، پرستاری داخلی- جراحی، برونر سوارث (ارتوپدی): ۲۰۱۰، نشر جامع نگر - سالمی.

درمان شکستگی مفصل ران:

- جراحی تنها راه درمان است و نباید خود درمانی کرد. جراح ارتوپد قطعات شکسته شده استخوان را به هم متصل می کند. و با استفاده از وسایل مخصوص آنها را در جای خود ثابت می کند البته در افرادی که استخوانهایشان توانایی رشد و ترمیم مناسب را ندارد تمام یا قسمتی از مفصل ران تعویض و جای آن یک مفصل مصنوعی گذاشته می شود. بر خلاف اکثر شکستگی ها، این نوع شکستگی احتیاج به گچ گرفتگی ندارد.
- توصیه های پس از ترخیص:
- از خم کردن پا از مفصل ران بیش از ۹۰ درجه اجتناب کنید.
- هرگز پاها را روی هم نیندازید.
- وزن بدن را بر پای آسیب دیده طبق دستور پزشک تحمل کنید.
- در هنگام نشستن پاها را با فاصله ۳۰ سانتی متر از هم قرار دهید.
- از خم شدن بر کمر اجتناب کنید.
- ورزش ها را طبق دستور پزشک انجام دهید.
- از خوابیدن به سمت جراحی شده پرهیز کنید.
- بر روی شکم برای ۱۵ دقیقه هر روز دراز بکشید.
- از تشک بین پاها در زمان خواب برای ۸ هفته اول بعد از جراحی استفاده کنید.