



معاونت درمان
مرکز آموزشی درمانی سینا

بسمه تعالی

شکستگی ها



واحد آموزش
بهار 98

- مفاصل سالم را در محدوده ای که به طور طبیعی حرکت می کند ، به حرکت در آورید.

- با ایجاد انقباض و انبساط در عضلات اندام بی حرکت، از سستی و کوتاه شدگی آنها جلوگیری کنید:

- عضلات ران و ساق پای را منقبض کنید و سمت تشک فشار دهید. ۵۰ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و پس از کمی استراحت باز تکرار کنید. این کار را چند بار انجام دهید.

- عضلات باسن و شکم را منقبض کنید. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید کمی استراحت کنید و در زمان بیداری چند بار این عمل را تکرار کنید.

- برای جلوگیری از زخم فشاری، باید حداقل هر ۲ ساعت یکبار وضعیت بیمار در بستر تغییر داده شود. با استفاده از تشک های موج می توان از میزان فشار وارده بر بدن کم کرد.

- تغذیه مناسب، مصرف مایعات و ویتامین ث به میزان کافی در رژیم غذایی می تواند به ترمیم سریع تر ضایعات پوستی کمک کند.

- عوارض تنفسی:

بی حرکتی بیش از حد منجر به تجمع ترشحات تنفسی و بسته شدن راه های تنفسی و ایجاد عفونت خواهد شد.

با انجام تنفس عمیق و سرفه وبا تغییر وضعیت در تخت و وارد کردن ضربات خفیف به نواحی پشت و اطراف ریه ها نیز می توان به خروج ترشحات ریوی کمک کرد.

۴-مشکلات ادراری:

قرار گرفتن در وضعیت دراز کشیده و ناراحت برای شما، می تواند منجر به تخلیه ناقص مثانه شود و باقی ماندن ادرار در مثانه از علل ایجاد عفونت می باشد. علاوه براین گاهی به دلیل شرم از شرایط خاص، مایعات را زیاد مصرف نمی کنید که این عامل نیز به ایجاد مشکلات ادراری کمک می کند.

توصیه به مصرف مایعات به میزان کافی و اقدام به دفع ادرار هر ۳ تا ۴ ساعت به تخلیه بهتر مواد دفعی کمک می کند.

۵-مشکلات گوارشی:

نداشتن تحرک کافی و رژیم غذایی نامناسب می تواند مشکلات گوارشی از جمله یبوست ایجاد کند. گنجاندن سبزیجات و میوه ها در رژیم غذایی و افزودن موادی از قبیل روغن زیتون و لبنیات به مقدار کافی تا حد زیادی از این مشکل جلوگیری می کنند.

شکستگی ها

وقتی که فشار وارد شده بر استخوان، بیشتر از حدی باشد که استخوان آن را جذب می کند. شکستگی ممکن است در اثر فشار مستقیم، نیروی حاصل از برخورد، حرکات پیچشی ناگهانی یا حتی انقباض شدید عضلانی ایجاد شود. وقتی که استخوانی می شکند ساختمان های پیرامون آن تحت تاثیر شکستگی قرار می گیرند در نتیجه ادم بافت نرم، خونریزی در مفاصل و عضلات، در رفتگی مفاصل، پارگی تاندون ها، قطع اعصاب و آسیب عروق خونی از عوارض توأم با شکستگی هستند.

علائم بالینی :

همه ی شکستگی ها، دارای علائم و نشانه نیستند. درد مداوم فزاینده تا زمانی ادامه پیدا می کند که قطعات شکسته بی حرکت شوند. کاهش عملکرد، تغییر شکل، حرکات غیر طبیعی و کوتاه شدن اندام، صدای غش غش، تورم موضعی و تغییر رنگ ممکن است مشاهده شود.

بررسی و یافته های تشخیصی

تشخیص شکستگی به نوع نشانه ها، علائم فیزیکی و مطالعات رادیوگرافی بستگی دارد.

درمان اورژانسی:

بلافاصله پس از صدمه و قبل از حرکت کردن بیمار، فوراً محل آسیب دیده را بی حرکت کنید. برای جلوگیری از آسیب بافت نرم، شکستگی را بامفاصل مجاور آن آتل نمایید.

برای بی حرکت کردن شکستگی، از آتل های موقتی که به خوبی پدگذاری شده اند و روی آن بانداژ مناسب قرار گرفته است، استفاده کنید.

برای تعیین کفایت خون رسانی بافت محیطی و عملکرد عصبی، وضعیت عصبی-عروقی را در دیستال محل صدمه بررسی کنید.

مراقبت بی حسی یا فلج باشید

زخم بالای شکستگی باز را پانسمان تمیز بپوشانید تا از آلودگی بافت های عمقی تر، پیشگیری شود.

عوارض بی حرکتی در شکستگی ها:

برای درمان بهتر و سریع تر شکستگی، عضو شکسته را باید بی حرکت کرد. علاوه بر این خود شما هم برای کاهش درد، سعی در عدم تحرک دارید. بی حرکت ماندن، اگر با مراقبت درست همراه نشود، می تواند باعث ایجاد آسیب در تمام دستگاه های بدن شود. بنابراین لازم است شما و تمام افراد مراقبت کننده از شما روش های مراقبت صحیح آگاه باشند تا چنین عوارضی ایجاد نگردد.

۱- ایجاد لخته در وریدهای عمقی: این یک مشکل جدی در گردش خون است. که معمولاً با حساس شدن در لمس پشت ساق پا، تورم ساق، قرمزی و گرمی اندام مشخص می شود. با توجه به این علائم در صورت شک به وجود آمدن، باید فوراً به مرکز درمانی یا پزشک معالج اطلاع داده شود.

۲- ایجاد زخم فشاری در اثر بی حرکتی یا فشار

ناشی از وسایل ثابت کننده:

- وارد آمدن فشار بیش از حد به پوست، به خصوص قسمت هایی که مجاور برجستگی های استخوان هستند، می تواند با ممانعت از خون رسانی درست به آن ناحیه باعث از بین رفتن سلول ها شده و زخم فشاری یا زخم بستر ایجاد کند.

- برای جلوگیری از بی حرکتی طولانی مدت که می تواند منجر به بروز زخم و ایجاد لخته شود، سعی در انجام ورزش های فعال و غیر فعال به صورت زیر داشته باشید.

- با استفاده از دستگیره بالای سر، بدن را تا حد امکان بالا ببرید.

- پاها را از ناحیه مچ خم و راست کنید.