



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

## شکستگی تنه استخوان ران



تهیه کننده: فاطمه عباسپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۴

تاریخ بازبینی چهارم: پاییز ۱۴۰۲

تأیید کننده علمی: جناب آقای دکتر ابوذریفجانی

متخصص ارتوپدی

Edup-pam-06-03

❖ از روز سوم به بعد می‌توانید حمام بروید. بخیه‌ها را تمیز و خشک نگه دارید. تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن در منزل توسط پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود.



نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-  
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت‌های  
جراحی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱

سایت: WWW.rajaehosp.ac.ir، لینک راهنمای

مراجعه

منبع: بروزر سوادرت ۲۰۲۲

نام و نام خانوادگی / امضا فرد آموزش گیرنده:.....

مهر و امضا پرستار آموزش دهنده:.....



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می‌توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

مدتی از آنها در منزل استفاده کنید، از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.  
❖ در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.  
❖ بعد از جراحی ممکن است داروهایی داده شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. به این داروها داروهای رقیق کننده خون می‌گویند. استفاده از این داروها ممکن است تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

### فیزیوتراپی:

❖ در اوقات بیداری ورزش‌های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک و فیزیوتراپی انجام دهید تا جریان خون بهتر شود.  
❖ هر چه زودتر تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ حرکات مفاصل زانو را شروع کرده. می‌توان از وسایل کمک حرکتی مانند چوب زیر بغل و واکر استفاده کرد و محدودیت هادی توصیه شده برای فعالیت را رعایت کنید و به ناحیه عمل شده فشار وارد نکنید.  
❖ تنفس عمیق و سرفه کردن به خروج ترشحات از ریه کمک می‌کند.  
❖ دو الی سه هفته بعد از عمل جهت کشیدن بخیه حضور یابید.

## شکستگی تنه استخوان ران :

استخوان ران از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیاد دارد. معمولاً این نیروها در حین تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می تواند به بدن وارد شود.

## علائم شکستگی ران :

- ۱- ران متورم، دردناک، تغییر شکل یافته
- ۲- ناتوانی در حرکت دادن یا ایستادن
- ۳- خون ریزی زخم باز و بیرون زدن استخوان از پوست
- ۴- تجمع خون که باعث تغییر رنگ یا کبودی شدید ناحیه شکستگی می شود.
- ۵- گرفتگی عضله ران
- ۶- گزگز کردن ران یا پا

## درمان :

در شکستگی های ران معمولاً اقدام اول جراحی می باشد و طی آن استخوان های شکسته به هم وصل می شود که بهترین زمان آن ۴۸ ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد. درمان غیر جراحی شکستگی استخوان ران به صورت کشش و سپس گچ گیری است که گاهی اوقات یک پین پایین تر از ناحیه شکسته شده قرار می دهند. و حدود یک یا دو ماه پای بیمار به وزنه متصل می شود که با این کار استخوان جا به جا شده به جای اول خود باز می گردد.

می توانید با استفاده از دست ها و گرفتن دستگیره بالای سر، خود را روی تخت جابه جا کنید به این ترتیب عضلات بازو و شانه تقویت می شود و بعد ها راحت تر از وسایل کمکی برای حرکت استفاده می کنید.

## مراقبت های قبل از عمل:

- ❖ شب یا صبح قبل از عمل موهای ناحیه عمل را به فاصله ۲۰ سانتی متر از هر طرف بزنید.
- ❖ قبل از عمل توسط پزشک بخش ویزیت می شوید در آن زمان سابقه بیماری های قلبی، اثری و داروهای مصرفی را به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل از عمل واجب است. تنها داروهایی که پزشک بخش به شما اجازه می دهد تا صبح روز عمل با مقدار کمی آب مصرف کنید.
- ❖ داروهایی مثل آسپرین، رقیق کننده های خون، داروهای ضد التهاب باید از چند روز تا یک هفته قبل از عمل مصرف نشود.

## مراقبت بعد از عمل :

**تسکین درد :** درد مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید. برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم کمک کنید.

❖ با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید.

❖ در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

## خوردن و آشامیدن:

❖ تا چند ساعت نباید چیزی خورده شود. بعد از چند ساعت، میتوان پس از کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به بیمار داد و اگر تحمل کرد و دچار ناراحتی نشد میتوان بتدریج به او مایعات بیشتری داد. بعد از اینکه رژیم غذایی برای بیمار شروع شد در صورت مبتلا نبودن به بیماریهای خاص (قلبی، تنفسی، دیابت و ...) از کلیه مواد غذایی میتوان بهره برد. برای بهبود باید بافت جدید ساخته شود که این نیاز به انرژی فراوان دارد و غذا باید سرشار از گلوکز، چربی، پروتئین، املاح و ویتامینها باشد. یبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از مسکن ها رخ می دهد. آب کافی - مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات - غلات - میوه، حرکت سریعتر و نرم کننده های مدفوع می تواند برای پیشگیری از یبوست مصرف شود.

**خطر عفونت بعد از جراحی:** ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از بیمارستان تا