



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

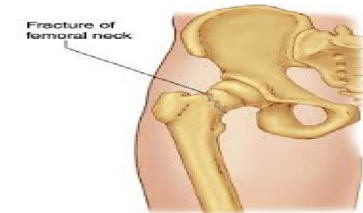
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



فیزیوتراپی در شکستگی

گردن استخوان ران



تهیه کننده: الهه زارعیان جهرمی

کارشناسی ارشد فیزیوتراپی

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۵

تأیید کننده علمی: دکتر شراره روشن ضمیر

زیر نظر واحد بهبود کیفیت

جهت بیماران

این شکستگی معمولاً در افراد مسن با کوچکترین ضربه ایجاد می شود. این افراد معمولاً دچار پوکی استخوان هستند. در بیماران جوان تر، انرژی زیادی لازم است تا گردن استخوان ران شکسته شود. بنابراین در افراد جوان احتمال اینکه خونرسائی دچار مشکل شود بیشتر است.
درمان روز اول تا هفته اول بعد از عمل:

✓ بیمار باید خود بصورت فعال زانو و لگن را حرکت دهد. بیمار باید از چرخاندن پا به سمت داخل و نزدیک کردن آن به خط وسط اجتناب نماید.

✓ انقباضات عضلات ران و لگن انجام گردد و حرکت پمپی مچ پا از همان روزهای اول آغاز می شود.

✓ راه رفتن به کمک وسیله کمکی مثل واکر انجام می شود. در هنگام توالی از صندلی بلند استفاده شود.

✓ در صورتیکه شکستگی ثبات داشته باشد، با اجازه پزشک وزن اندازی روی اندام شکسته در حد تحمل بیمار انجام می شود و در صورتیکه شکستگی ثبات نداشته

باشد تحمل وزن روی اندام شکسته انجام نمی شود.

درمان در هفته دوم:

✓ حرکات فعال کمکی و فعال به زانو و مفصل ران داده می شود.

✓ انقباضات عضلات ناحیه ران و لگن همچنان انجام می شود.

✓ تحمل وزن مشابه هفته اول است.

درمان هفته ۴-۶:

✓ تمامی حرکات و ورزش ها و احتیاطات مشابه هفته های قبلی می باشد.

درمان در هفته ۸-۱۲:

✓ از حرکات شدید نزدیک کردن پاها به خط وسط و چرخش پاها به داخل اجتناب می شود

✓ حرکات فعال، فعال کمکی و غیرفعال مفاصل ران و زانو انجام می شود.

✓ تمرینات مقاومتی عضلات اطراف زانو و ران در این مرحله آغاز می شود.

✓ تحمل وزن و جابجایی بیمار همچنان با وسیله کمکی می باشد.

✓ در این مرحله بیمار می تواند تحمل وزن کامل روی اندام شکسته داشته باشد.

درمان در هفته ۱۲-۱۶

✓ حرکات مفاصل زانو و ران بصورت فعال و

غیر فعال در دامنه کامل انجام می شود

✓ بیمار باید در این مرحله به طور کامل روی

اندام شکسته وزن بیاندازد و برای جابجایی

از وسیله کمکی استفاده کند.