

شکستگی

از بین رفتن تداوم استخوانی که در اثر عوامل مختلف پیش می‌آید را شکستگی گویند. عللی که منجر به شکستگی می‌شوند عبارتند از: ضربه، انقباض ناگهانی عضلات و حرکات سریع و شدید.

اقسام شکستگی:

۱. شکستگی ساده یا بسته: شکستگی بدون بیرون زدن استخوان
۲. شکستگی باز یا مرکب: شکستگی همراه با بیرون زدن استخوان
۳. شکستگی چندگانه



علائم و نشانه‌های شکستگی:

- درد شدید در محل شکستگی
- تورم همراه با کبودی
- محدودیت حرکت
- تغییر شکل عضو آسیب دیده
- تغییر رنگ اندام سالم یا تغییر دمای پوست
- شوک در اثر خونریزی



مراقبت های لازم جهت پیشگیری از شکستگی:

- قبل از رانندگی به هیچ عنوان از مشروبات الکلی و یا داروهای روانگردان استفاده نکنید.

- به هنگام ورزش از لباس ها و وسایل حفاظتی استفاده کنید.

- اگر دچار پوکی استخوان هستید دستورات درمانی را رعایت کنید.

- شرایط خانه را از لحاظ ایمنی مناسب کنید:

فرش خوب به کفپوش چسبیده باشد، کفپوش خانه لیز نباشد، نرده ها شل نباشد، روی کف حمام نیز یک حصیر انداخته شود.



فعالیت بعد از شکستگی:

- بی حرکت بودن استخوان برای مدت طولانی می تواند

باعث کاهش حجم عضله، خشکی در مفاصل نزدیک به محل شکستگی و تورم شود. بنابراین مهم است که اندام مربوطه را هر چه سریعتر به حرکت در آورید.

- از ویتامین C و مکمل عنصر روی برای تسریع التیام شکستگی استفاده

نمائید.

- امکان دارد فیزیوتراپی توصیه شود که طی آن تمرینات مخصوصی برای

حفظ انعطاف پذیری مفصل و حفظ قدرت عضلانی انجام می گیرد. فعالیت های عادی خود را به محض بهبود علایم از سر بگیرید.



هشدار:

- اگر پس از بی حرکتی یا جراحی، یکی از این مشکلات رخ دهد سریعاً به پزشک مراجعه کنید:
- تورم در بالا یا پایین شکستگی
 - درد شدید و مداوم
 - آبی یا خاکستری شدن پوست زیر ناحیه شکستگی به خصوص بروز چین، تغییر رنگ در زیر ناخن ها و گرفتگی و از دست دادن حس در زیر ناحیه شکستگی.



آموزش به بیمار

کد ۱۰



شکستگی



طهیم‌کننده: مبین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)
تأییدکننده: دکتر حسین فرایینی (فلوشیپ جراحی زانو، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>