

# شکستگی

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

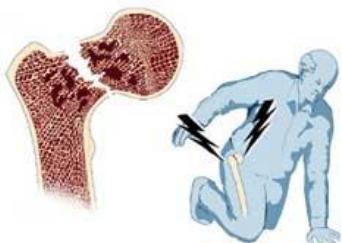
## اقسام شکستگی:

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
- حدودیت حرکت
- تغییر شکل عضو آسیب دیده
- تغییر رنگ اندام سالم یا تغییر دمای پوست
- شوك در اثر خونریزی



## مراقبت های لازم جهت پیشگیری از شکستگی:

- قبل از رانندگی به هیچ عنوان از مشروبات الکلی و یا داروهای روانگرداران 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 تسريع 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 پژوهش 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 سهار

کد ۱۰



## شکستگی



طنیم کنده: مین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)  
تایید کنده: دکتر حسین فرازینی (فشویپ جراحی زانو، عضوهایت علمی و انجمن علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیايش - مجتمع آموزشی دمامی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۰۴۳۵۱۶۴

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