آموزش به بیمار

کد ۱۰

شکستگی

تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)
تأیید کننده: دکتر حسین فرامینی (متخصص ارتوپدی، فوق تخصص جراحی زانو و آرتروسکوپی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)



سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱
http://hrmc.iums.ac.ir/

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

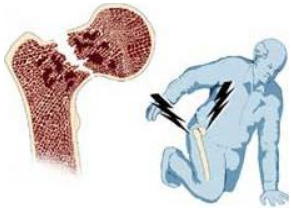


****علائم و نشانه‌های شکستگی:**

- 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، نرده‌ها شل نباشد، روی کف حمام نیز یک حصیر انداخته شود.

****فعالیت بعد از شکستگی:**



- بی حرکت بودن استخوان برای مدت طولانی می‌تواند باعث کاهش حجم عضله، خشکی در مفاصل نزدیک به محل شکستگی و تورم شود. بنابراین مهم است که اندام مربوطه را هر چه سریع تر 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 پائین 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.



