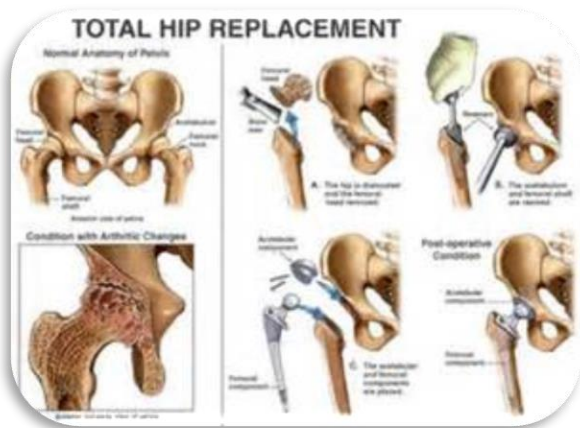


بیمارستان شهدای هفتم تیر

شکستگی لگن (فیزیوتراپی و مراقبت های شکستگی لگن و مراقبت های بعد از عمل جراحی)



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت
بیمارستان شهدای هفتم تیر

بیمار محترم فراموش نکنید :

در کلیه بیماریها رعایت بهداشت فردی و شستشو مرتب
دستها توسط بیمار و همراه در کنترل و پیشگیری عفونت
اهمیت به سزایی دارد

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی
هفته از ۸-۱۳:۳۰ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی
هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-
۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به
بیمارستان - بدو ورود به بخش - حین بستری و ترخیص و
بعد از ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰-

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳- داخلی ۳۳۱ سوپروایزر
آموزش ارتقای سلامت : خانم کا هه

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس :

۴- ۵۵۲۲۸۵۸۱

تاریخ تهیه : فروردین

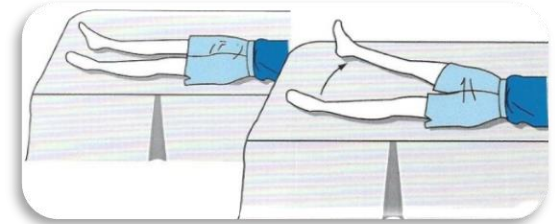
تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تائید کنند دکتر کیایی

کد : Pa-HPT-30

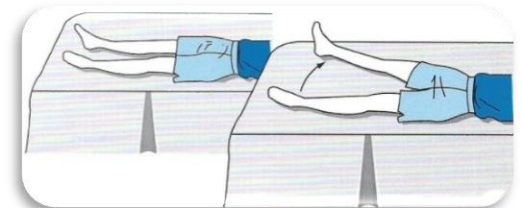
تمرین ۱- دور کردن ران از بدن در حالت خوابیده :

به پشت خوابیده پای جراحی شده خود را از کنار حرکت دهید ،
انگشتان خود را به صورت تیز وزانو را راست نگه دارید ، پای
خود را برگردانید و به صورت موازی با پای دیگر قرار دهید .



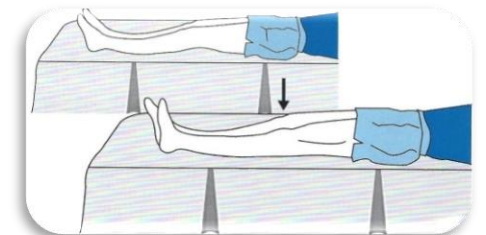
تمرین ۲- کشش کوتاه زانوی هلالی :

به پشت خوابیده پای جراحی شده را با زاویه ۳۰ درجه روی
یک بالش قرار دهید. سپس پای خود را طوری بلند کنید تا ساق
پا تا حد ممکن صاف شود. ۵ ثانیه نگه دارید .



تمرین ۳- چهارسر ران :

به پشت بخوابید و هردوپایتان را صاف روی تخت یا تشک دراز
کنید. پای خود را (از مچ به پایین) طوری خم کنید که
انگشتانان رو به سقف باشد. زانوی خود را به تخت و روبه
پایین فشار دهید تا عضله های بالای ران تن سفت وند. ۵ ثانیه
نگه دارید .

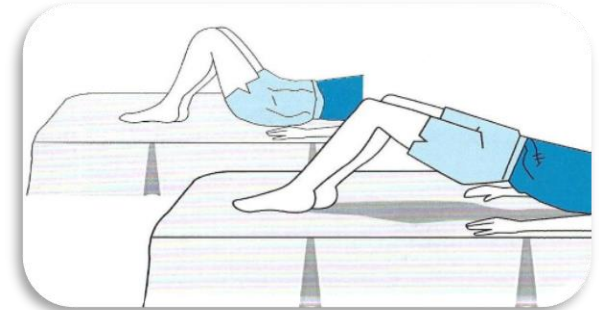


تمرینات فوق را ۱۰ بار تکرار کنید :

شکستگی لگن:

شکستگی لگن از شدیدترین آسیب‌های اسکلتی است و نیاز به یک دوره بازپروری دقیق و طولانی دارد. بسیاری از این شکستگی‌ها نیاز به درمان جراحی دارند. بی‌حرکتی برای کسی که دچار شکستگی لگن شده یک سم مهلک است و عوارض متعددی دارد. هدف بازپروری بعد از عمل جراحی این شکستگی این است که بیمار هر چه زودتر راه اندازی شده و شروع به حرکت کند این کار موجب می‌شود از عوارض متعددی که به علت بی‌حرکتی بیمار ایجاد می‌شوند پیشگیری به عمل آید.

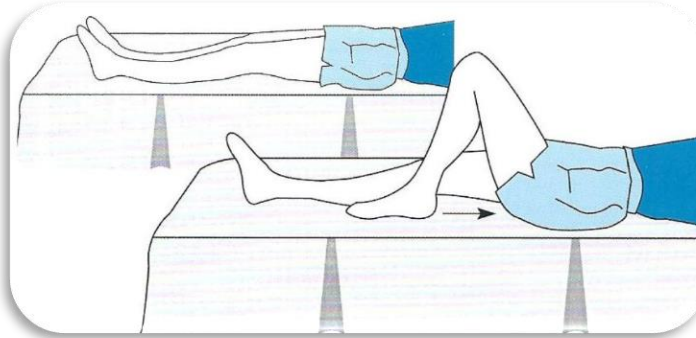
بعد از جراحی شکستگی‌های لگن هیچ‌گونه گچ‌گیری برای بیمار انجام نشده و از آتل استفاده نمی‌شود. در صورتی که این شکستگی‌ها جا اندازی شده و با پیچ و پلاک جراحی شده اند دستور العمل زیر برای بیمار اجرا می‌شود. معمولاً بیمار تشویق می‌شود روز بعد از جراحی در کنار تخت نشسته و پاها را از کنار تخت آویزان کند. بیمار باید در طول شبانه روز بیشتر نشسته باشد تا اینکه دراز بکشد.



معمولاً حرکات مفصل ران در طرف عمل شده روز بعد از جراحی شروع می‌شود. این حرکات در ابتدا به صورت پاسیو انجام می‌شوند یعنی مفصل را فیزیوتراپ حرکت می‌دهد نه خود بیمار. میزان حرکت و نوع حرکت مفصل را پزشک معالج تعیین

می‌کند. بعد از گذشت چند روز تا چند هفته به بیمار آموزش داده می‌شود چگونه خودش مفصل ران طرف عمل شده را خم و راست کند. این حرکات مفصلی برای پیشگیری از محدودیت حرکت مفصلی بسیار مهم هستند.

بعد از چند هفته حرکاتی به بیمار آموزش داده می‌شود که به توسط آنها عضلات ناحیه لگن بیمار تقویت می‌شوند.



تقویت عضلات لگن بسیار مهم بوده و در صورت انجام نشدن آنها، هم شکستگی دیرتر جوش می‌خورد و هم راه رفتن بیمار دچار مشکل خواهد شد. چند روز بعد از جراحی شکستگی لگن به بیمار اجازه داده می‌شود تا با کمک واکر یا دو عصای زیر بغل راه برود. بیمار باید توسط فیزیوتراپ راه اندازی شود. فیزیوتراپ به وی یاد می‌دهد تا چگونه از واکر یا عصا استفاده کرده و چگونه درست راه برود. معمولاً به بیمار توصیه می‌شود تا مدتی پای طرف آسیب دیده را در حین راه رفتن بر روی زمین فشار ندهد. این کار لازم است چون معمولاً پیچ و پلاک‌های کار گذاشته شده در لگن تحمل وزن بیمار را ندارند. پس از مدتی که شکستگی بیمار جوش خورد بیمار می‌تواند پای جراحی شده را هم بر روی زمین فشار دهد، مدت زمانی که بیمار نباید پای طرف شکسته شده را بر روی زمین فشار دهد را پزشک معالج مشخص می‌کند.

معمولاً پس از سه ماه بیمار می‌تواند بدون واکر یا عصای زیر بغل راه برود. البته این زمان در بیماران مختلف متفاوت است. بیمار بعد از

اینکه توانست بدون کمک راه برود تا چند ماه در موقع راه رفتن قدری لنگش دارد. این لنگش تا حدی طبیعی بوده و به علت ضعف عضلات لگن است. به تدریج و با بیشتر کردن نرمش‌ها این ضعف از بین رفته و لنگش برطرف می‌شود.

بعد از گذشت ۴-۳ ماه بیمار تشویق می‌شود که برای تقویت بیشتر عضلات لگن از دوچرخه ثابت استفاده کند. ورزش شنا در طول زمان برای بیمار بسیار مفید بوده و عضلات لگن را بیشتر تقویت می‌کند. در این دوره بیمار با کمک فیزیوتراپ نرمش‌هایی انجام می‌دهد تا بتواند حرکات پیچیده‌تر بدنی را انجام داده و کنترل و تعادل بهتر و بیشتری بر روی حرکات اندام داشته باشد.

معمولاً بیماران می‌توانند بعد از ۵-۴ ماه به فعالیت‌های روزمره قبل از شکستگی برگردند.

مواردی که بیمار نباید انجام دهد:

۱. بیمار بایستی جهت اجابت مزاج از توالت فرنگی استفاده کند.
۲. بیمار نبایستی پای عمل شده را روی پای سالم بیاندازد.
۳. بیمار نبایستی پای سمت لگن عمل شده را از بدن دور نماید.
۴. از نشستن بر روی صندلی یا کاناپه‌های کوتاه یا بدون دسته خودداری کنید.
۵. از خم کردن مفصل ران خود بیش از ۹۰ درجه خودداری کنید.