شکستگی استخوان ران(فمور)

خود مراقبتی ترخیص



تعریف:

این نوع شکستگی از جمله شکستگی های شایع در سیستم اسکلتی عضلانی به ویژه در **افراد مسن** محسوب می‌شود. حدود یک سوم افراد سالخورده که به طور مستقل زندگی می کنند در هر سال ممکن است حداقل یک بار سقوط را داشته باشند و **۱۰ درصد** این سقوط منجر به شکستگی در ناحیه سر استخوان ران یا فمور می شوند. شکستگی در افراد جوانی که در اثر برخورد و **تصادف** ایجاد می‌شود نیز دیده می‌شود.
هرچقدر بیمار مسن تر باشد ، عوارض ناشی از شکستگی بیشتر است.
شکستگی استخوان ران صدمه جدی است که همراه با مشکلات فراوان است.

شایع ترین دلایل شکستگی استخوان فمور عبارتند از:

۱-ضربه خیلی سریع مانند تصادف با اتومبیل یا تصادف با موتور سیکلت، زمین خوردن از ارتفاع زیاد یا مجروح شدن هنگام ورزش های پربرخورد.

۲-یک بیماری استخوانی قبلی که استخوان را ضعیف کرده است، مانند یک تومور، کیست های استخوانی، بیماری پاژه و پوکی استخوان

علائم و نشانه های شکستگی فمور:

- درد زیاد در ناحیه ران
- ناتوانی در حرکت دادن پا یا ایستادن
- تورم در ناحیه مفصل ران
- تغییر شکل (دفورمیتی) ناحیه استخوان ران
- خون مردگی (جمع شدن خون در یک محل که موجب تغییر رنگ آن شود) و کبودی شدید در ناحیه شکستگی

هشدار: شکستگی استخوان می تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد. مرگ ناشی از شکستگی استخوان می تواند در نتیجه عوارضی مانند لخته شدن خون و حرکت آن به سمت قلب، ذات‌الریه یا عفونت رخ دهد.

درمان شکستگی سر استخوان ران یا فمور:

درمان به دو دسته غیر جراحی و جراحی تقسیم بندی می شود.
درمان غیر جراحی ندرتاً در بیماران به کار برده می شود. اما در بیمارانی که جابجایی در آنها وجود ندارد و جوان تر می باشند می تواند استفاده شود ولی در افرادی که جابجایی داشته و سن آنها بالا می باشد به علت احتمال نکروز شدن سر استخوان ران جراحی ضرورت پیدا خواهد نمود.

درمان غیر جراحی و فیزیوتراپی شکستگی سر استخوان ران یا فمور:

پزشک متخصص ارتوپدی ممکن است آتل , گچ گیری و بی حرکتی را به مدت ٦ هفته توصیه نماید. پس از آن بعلت ایجاد خشکی مفصلی و تحلیل عضلات نیاز به فیزیوتراپی ضرورت داشته و توسط متخصص مربوطه به کلینیک های فیزیوتراپی ارجاع می شود.

درمان جراحی شکستگی سر استخوان ران یا فمور:

زمانی که پزشک متخصص ارتوپدی نیاز به جراحی را در بیمار ضرورت دانسته و با بررسی عواملی مانند شرایط سنی، میزان شکستگی و طبقه بندی ناحیه شکستگی می تواند مبادرت به انجام جراحی نماید .در ناحیه شکسته به تکنیک های مختلفی ممکن است که جراح دو ناحیه شکسته استخوان را به هم نزدیک نموده و یا نیاز به تعویض مفصل را برای بیمار فراهم نماید.

***ریکاوری کامل شکستگی فمور می‌تواند از ۱۲ هفته تا ۱۲ ماه (بسته به شدت، ناحیه و نوع شکستگی) طول بکشد اما اکثر افراد با کمک یک فیزیوتراپیست یک یا دو روز پس از جراحت یا جراحی راه رفتن را شروع میکنند.**

پس از جراحت یا جراحی فیزیوتراپیست به شما کمک می کند تا:

- **از رختخواب بلند شوید تا بایستید و راه بروید. حرکت زودهنگام، راه رفتن، ایستادن، این طرف و آن طرف رفتن از تشکیل لخته های خونی و دیگر عوارض جانبی جلوگیری خواهد کرد.**
- **یاد بگیرید که از عصا یا یک واکر استفاده کنید.**
- **فیزیوتراپی تنفسی جهت بهبود تهویه ریه ها انجام دهید**
- **یک برنامه درمانی را طراحی نموده تا به سریع ترین، ایمن ترین و موثرترین روش ممکن به ریکاوری ، کار و ورزش بازگردید**

توصیه های درمانی:

جهت جلوگیری از ترومبوز وریدهای عمقی از جورابهای ضد آمبولی استفاده شود. جورابها ۲ بار در روز و به مدت ۲۰دقیقه خارج شوند.

- **جهت تسریع در بهبودی محل شکستگی و زخم جراحی ، رژیم غذایی شما بایستی شامل میوه و سبزیجات پرفیبر، مواد کلسیم دار (شیر ،ماست، کشک و...) و مواد دارای پروتئین کافی باشد.**
- **اندام مبتلا بالا نگه داشته شود و رنگ انگشتان و حرکت انگشتان توسط همراه چک شود**
- **بهتر است شما تا۴ هفته جهت کاهش فشار روی ناحیه ، از عصا بهره ببرید**
- **تعویض پانسمان ناحیه جراحی با صلاحدید پزشک ،روزانه صورت گیرد**
- **جهت استحمام طبق نظر پزشک و توصیه ها شما میتوانید پس از۷۲ساعت به حمام بروید**
- **حرکات ورزشی و اصلاحی توصیه شده را حتما طبق برنامه انجام دهید**
- تا ٤-٣ ماه از انجام كارهاي سنگين و بلند كردن اجسام سنگين خودداري نماييد
- بهتر است از پوشیدن کفش پاشنه بلند تا چندماه پرهیز کنید.
- چنانچه با دارو مرخص میشوید، آنها را به موقع استفاده کنید، بدون توصیه پزشك مقدار آنها را کم و زیاد نکنید

علائم هشدار دهنده جهت مراجعه به پزشک:

*** گز گز شدن، مور مور شدن و ناتوانی در حرکت دادن پاها**

***درد شدید ، تورم شدید در ناحیه و خونریزی و کبودی وسیع**

***تب و لرز و خروج ترشحات بدبو و عفونی از محل بخیه ها**

*** تنگی نفس**

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در شکستگی فمور
تهیه کننده	سجاد وردی – سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر علیرضا عابدی
سمت	ارتوپد
تاریخ تهیه	۱٤۰۲
تاریخ بازنگری	۱۴۰۴

بیمارستان فوق تخصصی آیت ا.. یثربی کاشان –واحد آموزش