

\*بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را به دستور پزشک میتوانید شروع کنید. در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

\*جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض ورزش های تنفسی و چرخش و حرکت اندام سالم را انجام دهید.

\*جهت جلوگیری از زخم فشاری در بستر تحرک داشته باشید و هر دو ساعت تغییر وضعیت دهید.

\*از دست کاری بی دلیل لوله ها در محل زخم (جهت خروج خون و ترشحات) خودداری کنید.

\*داروهای تجویز شده را سر وقت مصرف کنید.

\* بعد از عمل جراحی برای جلوگیری از لخته شدن خون باید از جوراب ضد لخته خون و داروهای ضد لخته خون که پزشک تجویز می کند استفاده شود.

مراقبت در منزل:

\*مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی

\*ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند.

\*مایعات کافی مصرف کنید تا دچار عفونت ادراری نشوید.

\*حرکت مفصل ران را تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید وگرنه دچار محدودیت حرکت ران می شوید با نظر پزشک. هرچه زودتر حرکت و نرمش پای مبتلا را برای تقویت عضلات ران انجام دهید.

\*از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.

\*جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده و در صورت توصیه پزشک (از تشک مواج استفاده کنید) و هرچه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید.

\*از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.

\*تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید. پس در ماه های اول، برای راه رفتن حتماً باید از دو عصای زیر بغل استفاده کرده و وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده نیندازید.

\*از توالی فرنگی که برای قرار گرفتن دست جا داشته باشد استفاده کنید.

\*داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج را سر وقت مصرف کنید.

\*جهت کشیدن بخیه ها (۱۴-۱۰) روز بعد به پزشک مراجعه کنید.

\*تا زمان کشیدن بخیه ها استحمام نکنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

-خشکی و محدودیت حرکتی در ران، تب، ترشحات چرکی از ناحیه عمل، سوزش و درد هنگام ادرار کردن



## شکستگی استخوان فمور (ران)

تأیید کننده: آقای دکتر صفری

متخصص ارتوپدی و فلوشیپ ستون فقرات

فقرات

گردآوری: خانم حسین زاده

منبع: کتاب برونرسودارت داخلی جراحی

سال تهیه: بهار ۱۴۰۳



## استخوان فمور

استخوان ران از زیر لگن تا جایی که استخوان زانو شروع می شود امتداد دارد و این استخوان در راه رفتن و انجام بسیاری از کارها نقش مهمی دارد و در هر نقطه ای از طول این استخوان می تواند شکستگی ایجاد شود.

### علائم شکستگی استخوان ران:

\*درد شدید و غیرقابل تحمل

\* نمی توانید وزنتان را روی پای آسیب دیده بیندازید.

\*قسمتهایی از ران متورم می شوند.

\*ممکن است پای آسیب دیده کوتاهتر از پای سالم باشد.

\*ممکن است تکه هایی از استخوان ران به پوست نفوذ کند و باعث خونریزی شود.

### علل شکستگی استخوان ران:

\*وارد شدن ضربه با سرعت بالا به ران ( ماشین ، موتور سیکلت)، سقوط از یک مکان با ارتفاع زیاد، آسیب در حین ورزش.



\*برخی از بیماریها باعث ضعیف شدن استخوان و شکستگی آن می شوند این بیماریها شامل تومور یا پوکی استخوان و.... می شوند.



### تشخیص:

با استفاده از رادیوگرافی ساده انجام میپذیرد ولی گاهی اوقات شکستگی این ناحیه ممکن است بدون جابجایی باشد که در این صورت از روشهای تصویربرداری مانند سی تی اسکن یا ام آر ای استفاده میکنند.

### درمان

#### ۱- گچ گرفتن شکستگی:

این کار برای درمان درد، ثابت نگه داشتن استخوان ران و کمک به جوش خوردن آن انجام می شود بعد گچ گرفتن بسیاری از فعالیتهایی که می توانید انجام دهید محدود می شوند و باید مدتی در خانه استراحت کنید تا استخوانها جوش بخورند.



## ۲- جراحی:

به دو روش انجام می شود:

\*جراح برشی درمفصل ران ایجاد می کند و قطعات شکسته را ردیف یا مرتب می کند و در جای درستی قرار می دهد در نهایت استخوان ران را با یک تکه فلز تثبیت می کنند.

\*جراح با استفاده از مته سوراخی در اطراف استخوان ران ایجاد می کند این سوراخها برای نگه داشتن پیچ ها استفاده میشود. این پیچها به میله هایی که خارج از بدن قرار گرفته اند متصل می شوند، این پیچها را می توان تنظیم کرد تا اطمینان حاصل کرد که بخش های شکسته استخوان ران در یک راستا قرار دارند. میله ها نیز به یک فریم قرار گرفته خارج از استخوان ران متصل می شوند.

