



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

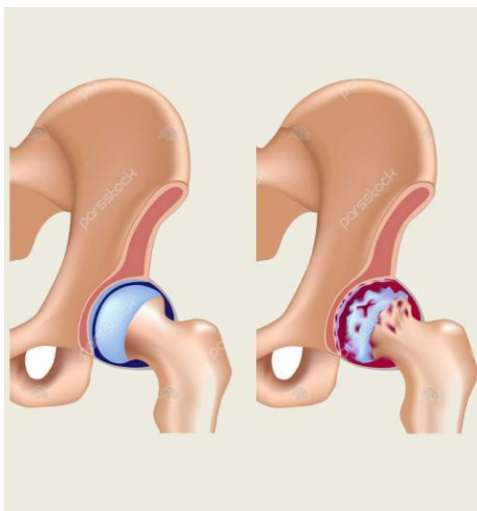
07635421578-07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=35

عنوان	شکستگی لگن در حفره لگن
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	جراح و متخصص ارتوپدی

اگر دستورات را به درستی رعایت کنید خواهید توانست بعد از حدود چهار تا شش ماه از عمل جراحی، به راحتی راه بروید و کارهای روزمره را انجام دهید. برگشت به فعالیت های شدیدتر ورزشی که نیازمند قدرت و هماهنگی بیشتر است ممکن است به یکسال زمان نیاز داشته باشید. بعد از حدود سه ماه قطعات شکسته شده به هم جوش می خورند و غضروف آسیب دیده هم ترمیم نسبی پیدا می کند. اکنون حفره لگن بهبود یافته و می توانید وزن بدن را تحمل کنید.

از این به بعد دیگر نیازی به پلاک و پیچ هایی که در محل گذاشته اند، ندارد ولی چون این وسایل برای بدن ضرری ندارند و از طرف دیگر انجام یک عمل جراحی مجدد برای درآوردن آن ها ممکن است موجب آسیب بیشتر به بدن شود پیچ و پلاک ها در محل خودشان باقی می ماند.



برای به دست آوردن توانایی قبل شکستگی نیاز به زمان زیادی است. شکستگی در حفره لگن نیاز به حدود سه ماه زمان برای جوش خوردن دارد. معمولا بعد از این مدت می توانید بدون کمک عصا، پای خود را کاملا به زمین گذاشته و راه بروید. برای راه رفتن به غیر از یک استخوان جوش خورده و یک مفصل سالم، نیاز به عضلات قوی هم دارید و مفاصل هم باید حرکت مناسبی داشته باشید. اگر در مدت زمان بعد از جراحی حرکتی را که پزشک یا فیزیوتراپ آموزش داده است را به طور مرتب انجام بدهید. حرکات مفاصل در اکثر موارد به حد قبل از شکستگی برگشته و قدرت عضلات هم تا حدودی حفظ شده است، علت اینست که به علت وزن نگذاشتن بر روی پای جراحی شده در سه ماه بعد از حادثه، عضلات اندام تحتانی تا حدودی ضعیف می شوند. در نتیجه ممکن است حتی بعد از اینکه بتوانید بدون عصا راه بروید، بعلاوه همین نقطه ضعف تا مدتی در حین راه رفتن لنگش داشته باشید. به یادآورید که عضلات نقش مهمی در راه رفتن طبیعی دارند و تا زمانی که نتوانید قدرت و هماهنگی عضلات را مجدداً به دست آورید لنگش ادامه خواهد داشت. نگران نباشید، اگر طبق دستور پزشک و فیزیوتراپ به راه رفتن و نرمش های خود ادامه دهید راه رفتن به حد طبیعی باز خواهید گشت.

شکستگی های حفره لگن نوعی از شکستگی های لگن هستند که همانطور که از نامشان پیداست در حفره ای واقع در لگن خاصره ایجاد می شوند. علت این شکستگی ها معمولا تصادف اتومبیل یا سقوط از بلندی است. غالباً این شکستگی ها نیاز به عمل جراحی دارند. بعضی از شکستگی ها نیز با کشش و گذاشتن وزنه درمان می شوند. چند روز پس از عمل جراحی، بیمار از بیمارستان مرخص شده و به منزل می رود. در این مدت باید نکات مهمی توجه کنید که عبارت اند از:

1. تا مدتی بعد از جراحی ممکن است درد مختصری در محل جراحی احساس شود که به تدریج در یک یا دو هفته بعد از عمل از بین می رود. برای کاهش این درد پزشک معالج دارو هایی را تجویز می کند. باید هر گونه افزایش در شدت درد را که با مسکن، آرام نمی شود را به پزشک معالج اطلاع دهید.
2. ممکن است داروهای آنتی بیوتیک خوراکی تجویز شود تا در منزل استفاده کنید. این داروها به منظور پیشگیری از ایجاد عفونت های احتمالی در محل جراحی باید مصرف شود.
3. داروهای برای جلوگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام های تحتانی داده می شود که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند. این دارو ها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است باید مصرف شوند. لخته شدن خون در پاها از عوارض خطرناک شکستگی هاست. گاهی اوقات حتی با وجود مصرف این داروها، خون در وریدهای عمقی پا لخته می شود. علامت عمده این عارضه ورم کردن ساق است. پس در صورت ورم کردن ساق، باید در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی رفته تا توسط پزشک معاینه شوید.

4. در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید به طور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید. هر دقیقه ده مرتبه. هدف از این کار افزایش جریان خون در ساق است تا بدینوسیله از ایجاد لخته در ورید های عمقی ساق پیشگیری شود.

5. پانسمانی که روی زخم ها گذاشته شده است باید توسط یک پرستار یا همراه که در بیمارستان آموزش دیده است به صورت روزانه تعویض شود. معمولا در هر روزی که پانسمان تعویض می شود لکه هایی در روی پانسمان مشاهده می شود که بر اثر ترشحات طبیعی زخم است. این ترشحات ممکن است تا یکی دو هفته ادامه یابد و بعد از آن، ترشح زخم قطع شده و زخم به اصطلاح خشک می شود. در این زمان دیگر نیاز به تعویض روزانه پانسمان وجود ندارد. اگر ترشح زخم بعد از این مدت همچنان ادامه یافت، باید به پزشک معالج اطلاع دهید. در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.

6. بخیه ها معمولا بعد از دو تا سه هفته عمل جراحی خارج می شوند.

7. باید حرکاتی را که به شما توسط پزشک یا فیزیوتراپ آموزش داده شده است در منزل به طور مداوم انجام دهید تا مفاصل دچار خشکی نشوند.

8. می توانید با عصای زیر بغل یا توسط واکر راه بروید ولی نباید اندامی را که جراحی شده است به زمین بگذارید. اگر قبل از اینکه شکستگی به طور کامل جوش بخورد، پای جراحی شده را به زمین بگذارید. نیروی وزن شما به محل شکستگی اعمال می شود. در این حالت شدت نیروی وارده به محل شکستگی ممکن است آنقدر زیاد باشد که پیچ و پلاک ها را جا به جا کرده و در نتیجه قطعات شکستگی هم، جا به جا شوند.

9. در روز مشخص حتما به پزشک جراح مراجعه کنید.

10. وقتی در تخت به پشت می خوابید می توانید برای راحتی بیشتر یک بالش را در زیر زانوهای خود قرار دهید یا وقتی به شانه به طرف سالم می خوابید می توانید یک بالش را بین دو ساق های خود قرار دهید.



11. باید از غذاهای حاوی پروتئین و کلسیم کافی برای کمک به جوش خوردن شکستگی کمک گرفت. لبنیات مهمترین موادی هستند که در این امر به شما کمک می کنند.