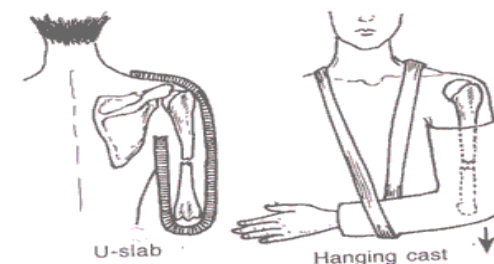


به نام خدا

اقدامات بعد از گچ گیری:

اگر درمان غیرجراحی برای شما در نظر گرفته شده است پزشک معالج در چند هفته اول، هر هفته از بازوی شما عکس برداری می کند چون با این که در رادیوگرافی اولیه ممکن است قطعات شکسته شده در وضعیت مناسبی باشند این احتمال وجود دارد که بعد از گذشت چند روز از شروع درمان این قطعات جابجا شوند. مجدداً اگر این جابجایی در حدود قابل قبول باشد درمان غیرجراحی ادامه می یابد وگرنه پزشک به بیمار پیشنهاد عمل جراحی می دهد. احتمال این جابجایی ثانویه معمولاً تا سه هفته بعد از شکستگی وجود دارد و بنابراین تا سه هفته بعد از شکستگی، پزشک هر هفته از محل شکستگی عکس برداری می کند. اگر بعد از گذشت این مدت قطعات شکسته شده جابجایی پیدا نکردند دیگر این جابجایی اتفاق نخواهد افتاد.

درمان شکستگی با



جوش خوردن شکستگی بازو به چند هفته تا چند ماه زمان نیاز دارد. در این مدت مراقبت های خاصی مورد نیاز است که بیمار باید به دقت به آن ها توجه کند. از مهم ترین آن ها انقباض مکرر عضلات بازو است. بیمار تحت نظر پزشک معالج و یا فیزیوتراپ، باید طبق یک برنامه معین انقباضات عضلات بازو را انجام دهد. این انقباضات به جوش خوردن شکستگی کمک می کند. بعد از زمان معینی باید حرکات شانه و آرنج بیمار شروع شود تا این مفاصل دچار خشکی نشوند. زمان شروع این حرکات و نحوه انجام آن را پزشک معالج مشخص می کند.

فعالیت ها

- عضو آسیب دیده تا زمانی که پزشک تان دستور نداده نباید وزن تحمل کند. مثلاً با پایتان راه نروید، اگر دست تان آسیب دیده با این دست اجسام سنگین بلند نکنید برای راه رفتن با پای آسیب دیده از چوب زیر بغل، عصا و واکر استفاده کنید.
- در زمان استراحت در بستر به منظور جلوگیری از زخم بستر و آسیب پوست در محل استراحت تان بچرخید.
- برای بهتر شدن جریان خون در عضو مبتلا انگشتان اندام آسیب دیده را باز و بسته کنید.

خود مراقبتی در منزل :

- در زمان استراحت در منزل عضو مبتلا را بالا قرار دهید. برای این کار یک بالش یا پتو در زیر پا یا دست تان قرار دهید.
- محل زخم را از نظر نشانه های عفونت بررسی کنید.
- در صورت تب، افزایش درد، تورم در محل شکستگی، ترشح چرکی از گچ یا پانسمان و بوی بد از پانسمان یا گچ که نشان دهنده عفونت است به پزشک مراجعه کنید.
- بهداشت زخم را فراموش نکنید. روی پانسمان یا گچ خیس نشود.
- انگشتان عضو آسیب دیده را از نظر حس و حرکت، درد، گرمی یا سردی، رنگ طبیعی پوست بررسی کنید.
- در صورت خارش در عضو گچ گرفته شده از اجسام نوک تیز استفاده نشود و از سشوار خنک استفاده گردد

رژیم غذایی:

- یک رژیم پر ویتامین، پرپروتئین (مانند گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ، شیر)، پرکربوهیدرات و سرشار از املاح معدنی را برنامه‌ریزی کنید. هدف از این رژیم جلوگیری از کاهش وزن و تند شدن روند بهبودی است.
- مصرف غذاهای پرکلسیم مانند لبنیات (شامل شیر، ماست و ...) و پر ویتامین در استخوان‌سازی موثر است.
- مایعات فراوان بنوشید. (روزانه ۸-۱۰ لیوان)
- **هشدار**
- در صورت مشاهده این علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید: درد کنترل نشدنی علی‌رغم بالا بردن عضو و استفاده از مسکن، کمرختی، سوزن سوزن شدن، کاهش حرکت، رنگ پریدگی، سردی، کبودی و قرمزی، کاهش جریان خون در انتهای انگشتان.

برای اطمینان از وجود خون‌رسانی در عضو آسیب‌دیده انگشتان عضو درگیر را فشار دهید. اگر سفید و قرمز شدن انگشتان سریع بود یعنی جریان خون طبیعی است. همین‌طور انگشتان نباید سرد باشند.

هشدار مهم: وجود درد سینه، تب، اضطراب و لکه‌های قرمز بر روی شکم، گردن و بازو و یا زیر بغل را جدی بگیرید و به پزشک مراجعه کنید. این نشانه‌ها مخصوصاً در افرادی که استخوان ران آن‌ها آسیب‌دیده بیش‌تر باید مورد توجه قرار بگیرد.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماه دشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱ زیر

تماس بگیرید

تهیه مرداد ۱۳۹۹ و بازنگری ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

مراقبت از شکستگی‌ها در منزل

منع: بروز و سو دوارث

