

برنامه خود مراقبتی در منزل پس از جراحی شکستگی لگن یا استخوان ران (فemor)

شما به تازگی عمل جراحی شکستگی لگن یا استخوان ران انجام داده‌اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

عمل جراحی انجام شده، اما بهبودی واقعی در خانه اتفاق می‌افتد. زمانی که استراحت می‌کنید، حرکت مناسب دارید، پانسمان را تمیز نگه می‌دارید و کارهایی که پزشک و پرستار به شما آموزش داده اند را انجام دهید، بیماری شما زودتر بهبود می‌یابد. رعایت این مراقبت‌ها باعث می‌شود که سریع‌تر بتوانید راه بروید، دردتان کمتر شود و زندگی روزمره را از سر بگیرید.

عمل جراحی شکستگی لگن و استخوان ران چگونه انجام می شود

در جراحی شکستگی ران، جراح شما با توجه به میزان و وسعت شکستگی، با استفاده از میله، صفحه یا پیچ استخوان شکسته را ثابت کرده تا درست جوش بخورد.

در جراحی لگن نیز، بنا به نوع و شدت شکستگی، جراح استخوان‌ها را ترمیم کرده تا شما بتوانید با خیال راحت‌تر حرکت کنید. به علت اینکه لگن و ران در افراد وزن بدن را تحمل می‌کنند و در راه رفتن بیمار اختلال ایجاد می‌کند، مراقبت در منزل نقش بسیار مهمی دارد تا شما بتوانید تحرکتان را باز یابید، از بروز عوارض پیشگیری کنید و به بهبود کامل برسید. بسیاری از مراقبت‌ها بین شکستگی ران و لگن مشابه‌اند؛ جایی که تفاوت وجود دارد، جداگانه توضیح داده شده است.

۱- تغذیه

تغذیه خوب بسیار مهم است چون بدن شما اکنون برای ترمیم استخوان، عضله و بافت به انرژی و مواد لازم نیاز دارد. اگر غذای مناسب نخورید یا مایعات کافی ننوشید، روند بهبودی کند می‌شود.

کارهایی که باید انجام دهید:

- هر روز غذاهایی بخورید که پروتئین زیاد دارند: مثل گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات. پروتئین برای ساخت مجدد عضلات و ترمیم استخوان لازم است.
- میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید تا ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم بدن تأمین شود.

- مایعات کافی بنوشید (مگر پزشک محدودیت داده باشد). رنگ ادرار باید روشن باشد. این نشان می‌دهد بدن شما به میزان کافی مایعات و آب دریافت می‌کند.
- فیبر کافی بخورید چون تحرکتان کمتر شده است و یبوست ممکن است رخ دهد: نان سبوس‌دار، میوه تازه، حبوبات.
- اگر اشتهایتان کم است، وعده‌های کوچک ولی بیشتر بخورید (مثلاً ۵ یا ۶ وعده در روز به جای ۳ وعده بزرگ).
- از پزشک بپرسید آیا نیاز به مکمل کلسیم یا ویتامین D دارید (به‌خصوص در سن بالا این موضوع اهمیت دارد).

کارهایی که باید از آن‌ها پرهیز کنید:

- خوردن غذاهای خیلی چرب، سنگین، یا زیاد سر شب. این‌ها انرژی بدن را صرف هضم سنگین می‌کنند و ممکن است اشتها را کم کنند.
- رژیم‌های خاص یا عجیب بدون مشورت پزشک.

۲- فعالیت و استراحت

حرکت ملایم و استراحت کافی هر دو ضروری‌اند: استراحت برای ترمیم، حرکت برای تقویت عضلات، جلوگیری از لخته شدن خون، و پیشگیری از کند شدن روند بهبود.

توجه: زمان شروع راه رفتن شما کاملاً وابسته به توضیحات و دستورات پزشک می‌باشد. لطفاً بدون

هماهنگی و اجازه پزشک راه رفتن را شروع نکنید

کارهایی که باید انجام دهید:

- جهت افزایش امنیت بیمار در راه رفتن و پیشگیری از افتادن، فرش‌های لغزنده را جمع کنید، سیم‌های برق را کنار بزنید، روشنایی مناسب، زیرپای غیرلغزنده در حمام داشته باشید و هرگونه مانع یا وسیله اضافی را از محل تحرک خود جا به جا کنید.
- اگر عمل شکستگی ران انجام داده اید طبق دستور جراحاتان ببینید «چقدر وزن می‌توانید روی پای عمل شده بگذارید». این بسیار مهم است.
- برای شکستگی لگن بسته به نوع ترمیم، ممکن است وزن‌گذاری (پا گذاشتن روی پای آسیب‌دیده) دیرتر شروع شود یا محدودیت بیشتر داشته باشد.
- قدم‌زدن کوتاه داخل خانه، حتی چند دقیقه، چند بار در روز کمک می‌کند. هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه وضعیت بدن را عوض کنید نشستن یا بی حرکتی طولانی مضر است.

- با توجه به روند طولانی درمان و احتمال زخم بستر دو توصیه زیر را در نظر داشته باشید:
- اولاً بیمار حداقل یک ماه یا طولانی‌تر در بستر استراحت داشته باشد.
- دوماً حتماً از تشک مواج استفاده کند.
- هنگام نشستن، پشتی صندلی را صاف نگه دارید، پاها روی زمین یا طبق دستور جراح. از صندلی دسته‌دار استفاده کنید که بلندشدن راحت‌تر باشد. نشستن به آرامی و آویزان کردن پاها از تخت بلامانع است.
- خم و راست کردن زانو به آرامی بلامانع است.
- از وسایل کمکی مثل واکر، عصا، چوب زیر بغل (بسته به توصیه پزشک) تا زمانی که تعادل، قدرت و انعطاف بیشتر شود استفاده کنید.
- ترجیحاً تا ۲ هفته به پهلوی عمل شده نخوابد.
- هنگام خوابیدن اگر به پشت می‌خوابید، یک بالش زیر زانو بگذارید؛ اگر به پهلوی می‌خوابید، بین دو زانو بالش قرار دهید تا لگن و ران در وضعیت مناسب باشند. به پهلوی مخالف جراحی خوابیدن بلامانع است.

فیزیوتراپی:

زمان شروع فیزیوتراپی شما کاملاً وابسته به توضیحات و دستورات پزشک می باشد. لطفاً بدون هماهنگی و

اجازه پزشک راه رفتن را شروع نکنید.

بعد از عمل، فیزیوتراپی کمک می‌کند تا عضلات ضعیف نشوند، حرکت مفاصل بهتر شود، تعادل مردم بهبود یابد و زودتر بتوانید راه بروید و فعالیت‌های روزمره‌تان را انجام دهید.

مراحل کلی

- در روزهای اول: حرکات خیلی ملایم مثل بالا و پایین بردن مچ پا، انقباض عضلات ران و باسن بدون آنکه زیاد فشار بیاید (برای جلوگیری از لخته و سفتی)
- هفته ۲ تا ۶: وقتی پزشک اجازه دهد، قدم‌زدن کوتاه داخل خانه، تمرینات ساده برای مفاصل ران/زانو و لگن، شروع تقویت عضلات
- پس از حدود ۶ هفته به بعد: بیشتر شدن فعالیت‌ها، راه‌رفتن بیشتر، تمرینات برای بالا رفتن از پله، نشستن و برخاستن بهتر، تقویت عضلات باسن، ران، پشت

شباهت‌ها

- برای هر دو شکستگی (ران و لگن) تاکید بر شروع زود هنگام حرکت ملایم وجود دارد.
- تمرینات تقویتی، افزایش دامنه حرکت، بهبود تعادل برای هر دو لازم است.
- جلوگیری از بی حرکتی بیش از حد و بروز عوارض مثل لخته خون یا کاهش قدرت عضلانی مشترک است.

به نکاتی که باید توجه کنید.

- هر تمرینی را حتماً با فیزیوتراپیست شروع کنید یا حداقل دستور او را بگیرید.
- اگر درد شدید، تورم زیاد یا علائم جدید دیدید تمرین را متوقف کرده و با پزشک خود مشورت کنید.
- منزل را امن کنید (کف لغزنده نباشد، نور کافی داشته باشید، وسایل کمکی در دسترس باشند).
- حتی اگر هنوز نمی‌توانید زیاد راه بروید، حرکت‌های لگن، مچ و ران را «به ملایمت» انجام دهید تا عضلات خیلی ضعیف نشوند.

کارهایی که نباید انجام دهید:

- اجسام سنگین بلند نکنید تا زمانی که پزشک اجازه دهد. مخصوصاً با شکستگی لگن بسیار مهم است.
- از چرخش ناگهانی بدن، خم شدن زیاد یا طولانی، ماندن در یک وضعیت ثابت برای ساعت‌ها پرهیز کنید.
- رانندگی یا کار با تمرکز بالا نکنید تا زمانی که پزشک اجازه دهد و درد کنترل شده باشد و داروهای خواب‌آور نداشته باشید.

تفاوت بین شکستگی ران و لگن در فعالیت:

- در شکستگی ران، تمرکز بیشتر روی این است که چقدر وزن روی پای عمل‌شده قرار گیرد و چگونه راه بروید.
- در شکستگی لگن، ممکن است محدودیت‌های بیشتری در حرکت لگن، نشستن، بلند شدن، و گذاشتن وزن وجود داشته باشد. بهتر است دقیقاً دستور پزشک را دنبال کنید.

۳- داروها

دقیقاً طبق نسخه داروها را مصرف کنید. این شامل داروهای قبلی شما (برای بیماری‌هایی مانند فشار خون، دیابت، قلب)، داروهای کنترل درد، و داروهای پیشگیری از لخته خون و سایر داروهای پزشک است.

داروهای قبلی:

- اگر پیش از عمل دارویی برای فشار خون، دیابت، قلب یا سایر بیماری‌ها می‌گرفتید، آن‌ها را همان‌طور که جراح یا پزشک معالج گفته ادامه دهید مگر اینکه پزشک معالج تصمیم متفاوت گرفته باشد.

- هیچ دارو یا مکملی را بدون مشورت با پزشک شروع یا قطع نکنید.

داروهای کنترل درد:

- بعد از عمل طبیعی است که درد، سوزش یا ناراحتی در ناحیه ران یا لگن دارید. هدف این است که درد در حد قابل تحمل باشد تا بتوانید حرکت کنید، بخوابید و بهبودی پیدا کنید.
- داروهای مسکن را دقیقاً طبق نسخه مصرف کنید. اگر نوشته «هر ۸ ساعت یک قرص» باشد، دقیق انجام دهید؛ منتظر نمانید تا درد خیلی شدید شود.
- اگر دارو باعث حالت تهوع، خواب‌آلودگی یا یبوست شد، به پزشک اطلاع دهید. داروهای مسکن قوی ممکن است یبوست ایجاد کنند؛ بنابراین مایعات زیاد بنوشید، فیبر بخورید، اگر نیاز شد از مُلین ها استفاده شود.

داروهای پیشگیری از لخته خون (ترومبوز):

- بعد از شکستگی ران یا لگن، خطر تشکیل لخته خون افزایش می‌یابد.
- پزشک احتمالاً داروی رقیق‌کننده خون برای چند هفته تجویز می‌کند. مطمئن شوید بدانید چه مدت باید از داروها استفاده کنید. اگر داروها تزریقی بود حتماً توسط پرستار در منزل یا مرکز درمانی تزریق شود.
- علاوه بر دارو، حرکت پاها، راه رفتن مجاز، و استفاده از جوراب ضدآموبلی یا واریس اگر توصیه شده، کمک بزرگی است.
- اگر تورم، قرمزی، درد ساق یا تنگی نفس داشتید، فوراً به پزشک اطلاع دهید.

از چه چیزهایی پرهیز کنید:

- دارو را خودسرانه قطع نکنید.
- تا زمانی که داروهای قوی مسکن مصرف می‌کنید، رانندگی نکنید یا کارهایی که نیاز به تمرکز زیاد دارند انجام ندهید.

۴- مراقبت از زخم و پانسمان

جایی که جراح برش زده و ابزار فلزی کار گذاشته است، باید زخم تمیز و خشک نگه داشته شود تا درست جوش بخورد و عفونت نکند. یکی از شایع‌ترین عوارض این عمل جراحی عفونت محل عمل جراحی می باشد.

کارهایی که باید انجام دهید:

- پانسمان را تا زمانی که پزشک اجازه ندهد، تعویض نکنید.
- معمولاً بعد از ۲ تا ۳ روز ممکن است دوش بگیرید، اما قبلش از پزشک بپرسید. اگر پانسمان دارید، هنگام دوش گرفتن آن را با پوشش ضدآب بپوشانید و یا از پانسمان ضدآب استفاده کنید تا آب به محل زخم نخورد.

- بعد از حمام، اگر پانسمان برداشته شده یا اجازه تعویض دارید، محل زخم را با حوله تمیز و نرم به آرامی خشک کنید. نه با مالش شدید.
- هر روز زخم را بررسی کنید: اگر قرمزی زیاد، تورم، ترشح زرد یا سبز، بوی بد، باز شدن بخیه، یا افزایش درد دیدید، فوراً به پزشک یا بیمارستان اطلاع دهید.
- اگر پانسمان شل شد، خونی یا خیس شد، با مرکز درمانی یا پرستار تماس بگیرید تا تعویض شود.
- هنگام نشستن یا برخاستن، روی زخم فشار نیاورید یا زیاد خم نشوید.

کارهایی که نباید انجام دهید:

- تا بهبودی کامل زخم، وارد استخر یا وان آب داغ نشوید.
- بخیه‌ها را خودتان نکشید یا دستکاری نکنید.
- حرکات شدید، کشش ناگهانی، یا بلند کردن اجسام سنگین نکنید که ممکن است زخم باز شود یا جابجایی ابزار فلزی شود.

۵- علائم هشداردهنده

بسیار مهم است که بدانید چه زمانی اوضاع غیرطبیعی است و باید فوراً با پزشک تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید. اگر هر کدام از موارد زیر رخ داد، فوراً به پزشک یا بخش اورژانس مراجعه کنید:

- تب بالای ۳۸٫۵ درجه یا لرز شدید.
- ترشح زرد یا سبز از زخم، بوی بد یا باز شدن زخم.
- درد ناگهانی یا شدید در ران یا لگن یا پا، یا بی‌حسی یا ضعف جدید در پاها.
- بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع، یا بی‌حسی در ناحیه مقعد یا نشیمنگاه (به ویژه در شکستگی لگن).
- ورم و درد شدید در پای عمل‌شده یا تنگی نفس ناگهانی (ممکن است نشانه لخته خون باشد).
- خونریزی زیاد از محل بخیه یا ناحیه عمل.
- سردرد شدید، استفراغ یا حالت تهوع غیرمعمول.

اگر این علائم را دیدید، سریع اقدام کنید چون برخی از آن‌ها می‌توانند زندگی را تهدید کنند.

۶- پرسش‌های متداول

کی می توانم دوباره راه بیفتم و کارهای معمولم را انجام دهم؟

ج: بستگی دارد به نوع شکستگی، جراحی و وضعیت شما. برای شکستگی ران معمولاً ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا بهبودی کامل حاصل شود. با شکستگی لگن هم ممکن است چند هفته تا چند ماه نیاز باشد. با دستور پزشک شروع کنید قدم زدن کوتاه.

کی می توانم رانندگی کنم؟

وقتی درد شما کنترل شده باشد، دیگر داروی خواب آور نخورید، و پزشک اجازه دهد. این ممکن است برای شکستگی ران حدود ۶ هفته یا بیشتر باشد.

آیا بعد از عمل من کاملاً بدون درد می شوم؟

بسیاری از بیماران بعد از چند هفته تا چند ماه درد شان به طور قابل توجهی کمتر می شود. اما کمی درد، سفتی یا ناراحتی ممکن است باقی بماند. ورزش، فیزیوتراپی، رعایت وضعیت بدن کمک زیادی می کند.

چرا بهبودی زمان می برد؟

چون شما ۷۰ سال دارید، استخوان ها و بافت ها کندتر جوش می خورند. همچنین چون پس از عمل حرکتتان کمتر است، عضلات ضعیف تر می شوند، و روند بهبودی زمان بیشتری می خواهد.

اگر کمی تورم در پا یا ران دارم، نگران باشم؟

مقداری تورم طبیعی است بعد از عمل. ولی اگر تورم زیاد شود، قرمزی، درد یا تغییر رنگ داشتید — این ها علامت هشدار هستند. مراقب باشید.

آیا رژیم خاصی لازم است؟

نه رژیم عجیب لازم نیست، فقط غذای سالم، پروتئین کافی، مایعات خوب و فیبر کافی. اگر پزشک مکمل توصیه کند، آن را هم انجام دهید.

کی می توانم به کار روزانه ام برگردم؟

اگر کارتان سبک است، معمولاً بعد از ۴ تا ۶ هفته و با اجازه پزشک. اگر کار سنگین دارید (بلند کردن، حمل زیاد) ممکن است دیرتر باشد.

نحوه مصرف آمپول سینیوپار چیست؟

اگر پزشک به شما دستور مصرف آمپول سینیوپار را داده است، میزان و زمان مصرف را از پزشک بپرسید ولی معمولاً این آمپول هر شب ۱۰ واحد تزریق می گردد. در ساعت مشخص و ثابتی از هر روز و به صورت زیرجلدی تزریق می گردد. این آمپول باید در یخچال نگهداری شود. هر آمپول یک دوره ی ۲۰ تا ۲۵ روزه طول می کشد و حداقل ۴ دوره باید تجویز گردد. سرسوزن یکبار مصرف دارد.

نتیجه نهایی

- داروهای خود را منظم و طبق نسخه مصرف کنید.
- زخم را تمیز و خشک نگه دارید و علائم عفونت را جدی بگیرید.
- همین که پزشک اجازه داد، کمی راه بروید، اما کار سنگین انجام ندهید.
- خم نشوید، نچرخید زیاد، اجسام سنگین بلند نکنید.
- تغذیه سالم، مایعات کافی، فیبر خوب داشته باشید.
- داروهای ضد لخته را خودسرانه قطع نکنید.
- در صورت تب، عفونت، بی‌اختیاری، درد یا ضعف شدید سریعاً با پزشک تماس بگیرید.
- صبور باشید؛ بهبودی کامل زمان می‌خواهد، ولی با مراقبت خوب، شما خیلی بهتر خواهید شد.