

## شکستگی

شکستگی به صورت گسیختگی در تمامیت استخوان تعریف می شود و براساس نوع و وسعت ضایعه طبقه بندی می شود .

اگر نیروی وارده به استخوان بیشتر از میزان تحملش باشد، شکستگی ایجاد می شود. شکستگی، ممکن است در اثر ضربه مستقیم ، نیروی له کننده، حرکات چرخشی ناگهانی و حتی انقباض شدید عضلات ایجاد شود.

هنگام شکستگی استخوان بافت های مجاورش نیز ممکن است آسیب ببیند مثل ادم بافت نرم، و خونریزی داخل عضلات و مفاصل، دررفتگی مفصلی، پارگی تاندونها، آسیب عروق و اعصاب.

هدف اصلی از آموزش به بیماران دچار شکستگی، پیشگیری از ایجاد عوارض و در نهایت بازگرداندن سریعتر فرد به نقش فعال خود در جامعه است.

## انواع شکستگی ها

- شکستگی کامل: گسیختگی در تمام سطح مقطع استخوان اتفاق می افتد و معمولاً همراه با جابجایی قطعات است.
- شکستگی ناکامل: قسمتی از سطح مقطع استخوان دچار پارگی می شود.
- شکستگی قطعه ای: استخوان به چند قطعه تقسیم می شود.
- شکستگی بسته : حالتی است که پوست بیمار سالم است و دچار گسیختگی نشده است.
- شکستگی باز: زخم پوست یا مخاط ها تا استخوان شکسته امتداد دارد.

## علائم شکستگی:

درد، از بین رفتن حرکت، تغییر شکل یا کوتاه شدن عضو، تورم و تغییر رنگ موضعی، ولی این علائم در هر شکستگی دیده نمی شود.

## درمان

برای درمان شکستگی ها از روش های مختلفی بسته به محل و شکل شکستگی استفاده می شود که عبارتند از:

- جا انداختن بسته استخوان شکسته و ثابت کردن آن با استفاده از ثابت کننده های خارجی مانند: گچ، اسپلینت یا آتل.
- جا اندازی باز با کمک وسایل فیکساتور داخلی نظیر: وایر یا سیم، پلاک، پین، نیل یا میخ، پیچ و ....
- جا اندازی و بی حرکتی از طریق فیکسasioن خارجی با استفاده از کشش
- فیکسasioن داخلی و ترکیبی از موارد فوق.

## آموزش به بیمار / خانواده

به بیمار و خانواده وی در زمینه موارد زیر آموزش داده میشود:

- ❖ **حفظ قدرت و تحرک و ارتقا سطح فعالیت:** یکی از اهداف مراقبت در بیمار مبتلا به شکستگی، جلوگیری از از دست رفتن تحرک و تونسیته عضلانی است. بدین منظور توصیه میشود که بیمار بر اساس محدودیت های حرکتی مربوط به شکستگی ها و وسایل بی حرکت کننده، تحرک داشته باشد و مراقبت های فردی خود را انجام دهد(میزان محدود شدن فعالیت به شخص بیمار، نوع و محل شکستگی و روش جا انداختن شکستگی بستگی دارد)،
- ❖ از روش های ایزومتریک (سفت و منقبض کردن عضله بدون حرکت دادن اندام )به صورت منظم برای پیشگیری از آتروفی و کاهش توده عضلانی استفاده می شود. به عنوان مثال ورزش عضله چهار سر و گلوئتال، انجام سایر برنامه های نرمشی نیز طبق نظر پزشک، مفید است.

## ❖ ارتقا سطح راحتی / تسکین درد

وضعیت عصبی و عروقی عضو مصدوم: کنترل وضعیت عروقی-عصبی در مراحل اولیه شکستگی باید هر ساعت انجام گیرد. آسیب و صدمات وارده به عروق خونی و اعصاب ممکن است زمان بهبودی شکستگی و یا جا اندازی را به تاخیر بیندازد.

## توصیه های زیر به بیمار و خانواده وی جهت پیشگیری از عوارض عصبی – عروقی کمک می کند:

- ❖ لمس عضو از نظر گرمی
- ❖ مشاهده رنگ بافت و ارزیابی زمان پرشدگی مویرگی (پس از فشار دادن موضع با انگشت باید در کمتر از ۳ ثانیه، رنگ بافت به حالت طبیعی خود برگردد).
- ❖ بالا قرار دادن اندام ها از سطح قلب،
- ❖ استفاده از جوراب های الاستیکی بر اساس دستور پزشک. این جورابها در هنگام خواب باید در آورده شوند و در هنگام روز پوشیده شوند.
- ❖ تغییر وضعیت هر دوساعت، چرخش در روی تخت با استفاده از میله بالای تخت،
- ❖ اجتناب از اعمال فشار بر روی برجستگی های استخوانی(قوزک، پاشنه پا، آرنج و مچ دست)،
- ❖ تشویق بیمار به انجام ورزشهای ایزومتریک و حرکت مفاصل در دامنه حرکتی طبیعی(ROM)
- ❖ جلوگیری از عفونت،
- ❖ توصیه به انجام پانسمان به روش کاملاً استریل (بخصوص در مناطق اطراف پین)،
- ❖ مصرف مرتب آنتی بیوتیک های تجویز شده

### نکته:

**آنتی بیوتیک ها باید به موقع و سر وقت مصرف شوند و از قطع خود سرانه آنها اجتناب شود.**

✦ توصیه به مصرف رژیم غذایی متعادل و سرشار از پروتئین، ویتامین ها بخصوص ویتامین C و عناصر مغذی

✦ توصیه می شود در صورت بروز علائم سیستمیک مربوط به عفونت (تب و لرز)، قرمزی و ترشح از موضع زخم، علائم به پزشک اطلاع داده شود.

✦ رژیم غذایی: برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری توصیه می شود. اگر بی حرکتی عضو طولانی است، برای جلوگیری از بروز هیپوکالسمی، غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) توصیه می شود، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگهای کلیوی را فراهم کند.

✦ توصیه می شود برای جلوگیری از افزایش فشار و وزن بر مفاصل، تعادل وزن حفظ شود.

✦ برای تسهیل دفع مدفوع و ادرار پیشگیری از یبوست، مایعات فراوان مصرف شود.

✦ جلوگیری یا درمان کم خونی: غذاهای حاوی آهن مثل گوشت قرمز، جگر، غلات، سبزیجات برگدار سبز و ویتامینها بخصوص ویتامین C مثل مرکبات و گوجه فرنگی مصرف شود.

✦ از مصرف آنتی اسید و لبنیات به همراه ترکیبات حاوی آهن اجتناب شود، زیرا این مواد موجب اختلال در جذب آهن می شوند .

✦

### نکته:

ساده ترین و موثرترین راه برای آموزش مراقبت های فردی به بیماران آن است که در زمان بستری در بیمارستان ایشان را وادار کنیم تا در حد امکان، اعمال خود را به طور مستقل ولی در محدوده های تجویز شده توسط پزشک و با استفاده از وسایل کمکی مناسب انجام دهند.

### منابع:

♦ هینکل، جانیس ال. چیویر، کری اچ. درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر و سودا، ارتوپدی. ۱۳۹۳. مترجم: نصیری نیا، فریبا. نشر جامعه نگر.

♦ بزاز کاهانی، حمید. زارعی، محمد. نکات طلایی در پرستاری تروما. ۱۳۹۳.

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

عنوان: شکستگی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۵