

- می توانید با کمک همراهان خود را پهلو به پهلو جا به جا کنید و عضلات شانه و بازو را تقویت کنید.
- اصلی ترین و موثرترین درمان در شکستگی ران عمل جراحی می باشد که با فیکس کردن شکستگی، شما می توانید زودتر راه بروید و جوش خوردن آن تسریع می شود و همچنین بقیه عضلات شما که بر اثر گچ گیری حالت خشک شده پیدا می کند این مساله بوجود نمی آید.
- بعد از گرفتن بیهوشی با پیچ و پلاک استخوان های شما در کنار هم قرار گرفته و جوش می خورد.

- اگر شما بیمار سالمند می باشید و دچار شکستگی شده اید از شما می خواهیم که تنفس عمیق داشته باشید و سرفه نمایید و اگر داروی قلبی و ضد فشار خون استفاده می کنید، ادامه دهید.
- در صورت داشتن ضعف و بی حالی می توانید مایعات مرتبا بنوشید.
- پای خود را بی حرکت نگه دارید.
- اگر استخوان ران شما از پوست شما بیرون زده و زخم و جراحت بر روی پوست دارید پانسمان محکم شده تا از خونریزی زیاد جلوگیری شود.
- از کیف آب یخ بر روی ناحیه شکسته شده استفاده شود.
- تمرینات ساق پا، پا و شصت و انگشتان دیگر را به طور منظم انجام دهید و می توانید مفصل زانو و مچ پا را حرکت دهید.

شکستگی مفصل ران که بیشتر در افراد سالمند مشاهده می شود. آن هم بر اثر زمین خوردن این شکستگی در داخل کپسول مفصلی که بر روی گردن ران ایجاد می شود و شکستگی خارج کپسول مفصلی است.

در شکستگی گردن ران در هنگام حرکت دادن پا درد خیلی شدیدی در اندام به وجود می آید. کلا درد شکستگی ران خیلی زیاد است و جهت تشخیص شکستگی مفصل ران به وسیله عکس رادیولوژی مشخص می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

## شکستگی مفصل ران و استخوان ران

تهیه کننده: زهرا قاضی زاده-کارشناس

پرستاری منبع: ارتوپدی برونر ۲۰۱۷

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



- به دستور پزشک نقاط بخیه شده در ران پانسمان می گردد. مراقب زخم و پانسمان خود باشید.
- ۱۵ روز بعد از عمل جراحی ران جهت کشیدن بخیه ها و ویزیت پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت داشتن درد از مسکن استفاده کنید و داروهای خود را به موقع مصرف نمایید.
- مرتب بر روی تخت بنشینید، پای خود را حرکت دهید تا دچار زخم فشاری در ناحیه پشت خود نشوید.
- به علت تحرک کمتر، حتما از مواد غذایی فیبردار که حاوی سبزیجات و میوه جات می باشد، استفاده کنید تا از یبوست پیشگیری کند.
- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین "ث" مانند پرتقال، کیوی و... به بهبود زخم شما کمک می کند.

### مراقبت های بعد از عمل جراحی:

- تا ۲ ساعت تنفس عمیق داشته باشید و سرفه نمایید
- وضعیت تغذیه ای مقوی باید داشته باشید.
- از یک بالش بین پاها استفاده کنید.
- شما می توانید با استفاده از واکر یا عصا راه بروید و ۱ الی ۲ هفته پای خود را نباید روی زمین بگذارید.
- جهت راه رفتن و تقویت عضلات می توانید از فیزیوتراپ کمک بگیرید و ورزش پا و مچ را مرتب انجام دهید.
- از جوراب های الاستیک می توانید استفاده کنید و درمان ضد انعقادی تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری گردد.
- اگر ساق پای شما دچار قرمزی و تورم و گرما و درد شدید شد سریعا به بیمارستان مراجعه کنید.