

شکستگی استخوان لگن

لگن پایین ترین قسمت تنه در جایی قرار دارد که تنه به اندام تحتانی متصل میشود. استخوان لگن یک ساختمان حلقوی است که در بال به ستون فقرات متصل شده و در پایین با استخوان های ران مفصل میشود. وظیفه لگن انتقال نیروی وزن از تنه به اندام های تحتانی است. همچنین در موقع نشستن، وزن تنه مستقیماً از طریق لگن به زمین وارد میشود. لگن همچنین حاوی ارگان های گوارشی و تولید مثل بوده و عروق و اعصاب مهمی از آن عبور کرده و از تنه به اندام تحتانی میروند.

علل ایجاد شکستگی لگن

شکستگی های لگن بیشتر بر اثر زمین خوردن یا ضربه ی مستقیم به بخش کناره لگن به وجود می آید. این شکستگی معمولاً بدنبال حوادثی مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، حوادث ورزشی حوادث حین کار و یا حتی زمین خوردن ایجاد میشود. ضعیف شدن استخوان ممکن است به علت پوکی استخوان، سرطان و برخی بیماری های دیگر به وجود آید که باعث حساس و شکننده شدن استخوان لگن می گردد.



علائم و نشانه ها

بیمار مبتلا به شکستگی لگن، درد شدیدی را در قسمت خارجی بالا ران یا در کشاله ران احساس می کند که با چرخش یا خم کردن مفصل ران، این درد بسیار شدیدتر خواهد شد.

تشخیص

تشخیص شکستگی لگن از طریق رادیوگرافی از ناحیه لگن صورت می گیرد. گاهی ممکن است شکستگی از طریق رادیوگرافی قابل تشخیص نباشد. در چنین مواقعی عکس برداری مغناطیسی یا ام آر آی و یا سی تی اسکن پیشنهاد می شود.

عوارض شکستگی لگن:

۱- زخم بستر 2. عفونت ریوی، عفونت ادراری و لخته شدن خون در ساق و احتمال انتقال این لخته به ریه 3. سیاه شدن سر استخوان ران 4. جوش نخوردن شکستگی 5. جابجا شدن پیچ و پلاک 6. آسیب های عصبی

درمان : درمان شکستگی لگن به دو روش جراحی و غیر جراحی صورت میگیرد. بعضی از انواع شکستگی که در آنها استخوان از جای خود جابجا نشده باشد، ممکن است برای درمان نیازی به عمل جراحی نداشته باشند. علاوه بر این بعضی از بیماران ممکن است

در شرایطی باشند که استفاده از هر نوع ماده بیهوشی برای آنها خطرناک باشد در این موارد درمان به صورت غیر جراحی انجام

میشود. درمان این نوع شکستگی ها معمولاً شامل یک دوره استراحت اولیه و قرار ندادن وزن بدن بر روی استخوان های آسیب دیده می باشد. در این زمان معمولاً به بیمار توصیه می شود سطح فعالیت خود را برای یک دوره زمانی کاهش داده یا از واکر یا چوب زیر بغل برای چند هفته استفاده کند. با گذشت این دوره، به تدریج انجام فعالیت ها و تمرین هایی که باعث وارد شدن وزن بر روی استخوان های لگن می شود با توجه به سطح تحمل بیمار شروع شده و انجام این فعالیت ها نباید با افزایش عالئم شکستگی لگن همراه باشد. برای مثال در این رابطه می توان از شنا، دوچرخه سواری و راه رفتن در آب نام برد.

نکات قابل توجه بعد از عمل - : بعد از عمل تا آنجا که می توانید با استفاده از دستگیره بالی تخت برای ورزش استفاده کنید. این حرکات به تقویت عضلات شانه و بازو که برای بکار گیری وسایل کمک حرکتی الزامند، کمک می کنند - تا مدتی بعد از جراحی درد مختصری در محل جراحی احساس می شود که بتدریج در یک تا دو هفته اول بعد از عمل از بین میرود. برای کاهش این درد پزشک معالج داروهای را برای بیمار تجویز میکند.



بیمارستان امام حسین (ع) سپیدان



تهیه کننده: فهیمه محمدی

تأیید کننده: دکتر عسکری نژاد

کد سند: ED-BR-51-00

واحد آموزش ارتقاء سلامت

پاییز ۱۴۰۴



انواع ویتامین ها (ویتامین سی - ویتامین آ - روی - منیزیم و ویتامین کا): مصرف ویتامین ها برای بهبود شکستگی استخوان و بهبودی زخم و پیشگیری از عفونت بعد از عمل ضروری می باشد. این ویتامین در مرکبات - کلم بروکلی - کاهو - اسفناج - هویج به وفور یافت میشود.

*مصرف چه موادی برای جوش خوردن استخوان مضر است: موادی مثل شکر، نمک، الکل، کافئین و گوشت قرمز، روغن جامد، شیر پرچرب، میتواند موجب ضعیف شدن استخوان و کند شدن روند ترمیم شکستگی استخوان شوند. کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار میشود - بیماری که در بستر استراحت می کند در معرض مشکلات ناشی از بی حرکتی نظیر بیبوست، ایجاد لخته در پاها و خطر سکت قلبی می گردد. دریافت مایعات و رژیم غذایی مناسب، سبزیجات و میوه های تازه، ورزش های سبک پا و ساق و راه رفتن در اولین فرصت طبق دستور پزشک، این مشکلات را کاهش میدهد. - برای کاهش خطر لخته شدن خون در عروق پاها، از جوراب های الاستیکی استفاده نمایید. وروزی دوبار هر بار، 20 دقیقه جوراب هارا در آورید و مراقبت پوستی را انجام دهید.

داروهای جهت جلوگیری از لخته شدن خون در ورید های اندامهای تحتانی به بیمار داده میشود که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند. این داروها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است باید مصرف شوند. علت عمدۀ این عارضه ورم کردن ساق پا است. پس در صورت ورم کردن ساق پا، بیمار باید در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی جهت معاینه مراجعه نماید - پانسمان زخم بیمار باید طبق دستور پزشک تعویض شود و هرگونه ترشحات غیر طبیعی به پزشک گزارش شود - بخیه ها معمولا دو تا سه هفته بعد از جراحی کشیده میشوند - بیمار باید حرکاتی را که به توسط پزشک یا فیزیوتراپ به وی آموزش داده شده است در منزل بطور مرتب انجام دهد تا مفاصل وی دچار خشکی نشود و برای کاهش وزن روی استخوان صدمه دیده از انواع وسایل کمک حرکتی مثل عصا یا واکر میبایست استفاده شود - برای پیشگیری از عوارض ریوی، هر یک تا دو ساعت تنفس عمیق و سرفه را انجام دهید - الزام است بیمار بعد از چند هفته جهت معاینه مجدد به پزشک جراح مراجعه کند.

لیزین: لیزین یک نوع اسید آمینه است که نقش مهمی در جذب کلسیم به استخوان دارد. اکثر موادی که پروتئین زیادی دارند لیزین زیادی هم دارند مانند شیر کم چرب، ماهی، سویا، تخم مرغ و لوبیا. سیب و اسفناج هم سرشار از لیزین هستند