

شکستگی تنه استخوان ران



www.shlenjan.mui.ac.ir
 تماس شماره: 03152237326
 واحد آموزش به بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/010/OR
 بازنگری: بهار 1403

خود را به زانو را بمدت ده ثانیه در همین حالت نگه داشته و سپس عضلات خود را شل میکند. این حرکت را ده مرتبه انجام میدهد.

نرمش های تقویتی

دسته دیگر حرکات نرمشی حرکاتی است که برای افزایش قدرت عضلات ران انجام میشود. مهمترین این حرکات عبارتند از:

• بیمار روی یک صندلی نشسته و اجازه میدهد ساق ران آسیب دیده بر اثر جاذبه، به سمت پایین آویزان شده و پایین بیاید. سپس سعی میکند با انقباض عضلات ران، ساق و پای خود را بالا آورده و تا جاییکه میتواند زانو را به



حالت صاف و مستقیم درآورد. وقتی که ساق تا حد امکان بالا آمد این وضعیت را تا ده ثانیه نگه داشته و سپس به آرامی پای خود را پایین میاورد. در روزهای اول بیمار میتواند ساق طرف سالم خود را زیر ساق طرف بیمار قرار داده و در بالا آوردن به آن کمک کند. تاکید میکند کمک کند به این معنا که بیشتر کار را باید با انقباض عضلات طرف بیمار انجام داد و پای طرف سالم فقط در چند روز اول به پای بیمار کمک میکنند تا وقتی که قدرت عضلات آن بهتر شد بیمار بتواند بدون کمک ، زانو را کاملا صاف کند.

• بیمار به حالت دراز کش به پشت روی زمین یا تخت سفت میخواهد و در حالیکه پای بیمار در حالت کاملا کشیده قرار دارد سعی میکند پا را بالا آورده بطوریکه پاشنه حدود یک وجب از زمین بالاتر بیاید. در



مدت انجام این حرکت زانو باید کاملا در حالت مستقیم قرار گیرد. پا بمدت ده ثانیه در این حالت مانده سپس به آرامی به

پایین و روی زمین میرسد. این حرکت ده بار تکرار میشود. بیمار به حالت دراز کش به پشت روی زمین یا تخت سفت میخواهد و در حالیکه پای بیمار در حالت کاملا کشیده قرار دارد سعی میکند زانوی خود را تا جاییکه میتواند با قدرت عضلات خود خم کند. حالت حداکثر خم را تا ده ثانیه نگه داشته و به آرامی زانو را صاف میکند. این حرکت را ده مرتبه تکرار میکند.



در این تصویر ساق چپ که سالم است برای کمک به ساق راست که باید خم شود روی آن قرار گرفته و آنرا به سمت پایین فشار میدهد.

کشش عضله چهارسر ران (استرچ)

بیمار به پشت روی زمین و نزدیک یک دیوارمیخوابد بطوریکه امتداد تنه بیمار عمود بر دیوار قرار گیرد. در این حال لگن باید قدری با دیوار فاصله داشته باشد.



پای عمل شده را با کمک فرد دیگری بالا برده و بیمار پاشنه خود را روی دیوار قرار میدهد بطوریکه زانو در حالت مستقیم قرار گیرد و کف پا روی دیوار باشد. سپس بتدریج سعی

میکند کف پای خود را روی دیوار به طرف پایین بلغزاند. با این کار زانو بتدریج خم میشود. بیمار میتواند برای حمایت پای عمل شده، ساق سالم خود را زیر ساق پای عمل شده قرار دهد تا پایین آمدن آن بتدریج و کنترل شده باشد. ساق راست که سالم است برای کمک زیر ساق طرف چپ که باید خم شود قرار گرفته است. اگر چند هفته از عمل جراحی بیمار بگذرد و وی در این مدت حرکات زانو را انجام ندهد مفصل دچار خشکی شده و ممکن است با نرمش یاد شده ساق به پایین نیاید. در این وضعیت بیمار میتواند ساق طرف سالم را روی ساق طرف بیمار گذاشته و آنرا به پایین فشار دهد. در این تصویر ساق چپ که سالم است برای کمک به ساق راست که باید خم شود روی آن قرار گرفته و آنرا به سمت پایین فشار میدهد.



کشش عضلات همسترینگ

عضلات همسترینگ در پشت ران دارند. با کشیده شدن این عضلات زانو به حالت

کاملا مستقیم در میاید. بیمار روی یک صندلی نشسته و یک صندلی دیگر را جلوی خود و با کمی فاصله قرار میدهد. سپس مچ پای بیمار را بالا آورده و روی نشیمن صندلی مقابل قرار میدهد بطوریکه زیر خالی باشد. سپس سعی میکند با انقباض عضلات ران زانوی

سمت پایین فشار دهد.

استخوان ران از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیادی دارد. معمولاً این نیروها در حین تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می تواند به دن وارد شود.

علائم شکستگی ران

- 1- ران متورم دردناک ، تغییر شکل یافته
- 2- ناتوانی در حرکت دادن یا ایستادن
- 3- خون ریزی زخم باز و بیرون زدن استخوان از پوست
- 4- تجمع خون که باعث تغییر رنگ یا کبودی شدید ناحیه شکستگی می شود.
- 5- گرفتگی عضله ران
- 6- گرگز کردن ران یا پا

درمان

در شکستگی های ران معمولاً اقدام اول جراحی می باشد و طی آن استخوان های شکسته به هم وصل می شود که بهترین زمان آن 48 ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد. درمان غیر جراحی شکستگی استخوان ران به صورت کشش و سپس گچ گیری است که گاهی اوقات یک پین پایین تر از ناحیه شکسته شده قرار می دهند. و حدود یک ماه پای بیمار به وزنه متصل می شود که با این کار استخوان جا به جا شده به جای اول خود باز می گردد.

مراقبت بعد از عمل

تسکین درد:

- * در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد .
- * بعد از 2 الی 3 روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید .
- * برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توانید به کنترل درد و تورم کمک کنید .
- * در صورت تورم ، درد غیر قابل کنترل ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج ، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

۱

فیزیوتراپی بعد عمل جراحی

مهمترین و موثرترین راه برای ممانعت از خشکی زانو و ایجاد محدودیت حرکتی زانو بعد از شکستگی استخوان ران، شروع خم و راست کردن زانو بلافاصله بعد از جراحی است. مهمترین عاملی که مانع خم و راست کردن زانو توسط بیمار و بعد از جراحی میشود درد محل شکستگی است که با حرکت زانو بیشتر میشود.

بیمار میتواند با گرم کردن زانو توسط کیسه آب گرم یا حوله گرم این درد را تا حدی کم و قابل تحمل کند. مصرف دارو هم میتواند درد را کاهش دهد. در مدتی که بیمار بعد از جراحی در بیمارستان است برای کاهش درد وی از مسکن های مخدر استفاده میشود. بعد از مرخص شدن از بیمارستان بهترین دارو برای کاهش درد استامینوفن است. اغلب داروهای دیگر گرچه درد را کاهش میدهند ولی میتوانند جوش خوردن شکستگی را به تاخیر بیندازند. حتی اگر با گرم کردن زانو و مصرف دارو مقداری از درد باقی بماند، وجود درد نباید مانعی در انجام حرکات زانو شود چون بی حرکتی زانو بدون شک موجب خشکی آن میشود. حرکاتی که بیمار باید بعد از جراحی شکستگی استخوان ران انجام دهد، به دو دسته تقسیم میشوند. حرکات کششی و حرکات تقویتی. این حرکات موجب کشش و تقویت عضلات اطراف ران بخصوص عضله چهارسر ران میشوند. این حرکات بهتر است زیر نظر یک فیزیوتراپیست انجام شوند ولی بیمار باید آنها را بطور مکرر در طول روز حتی در غیاب فیزیوتراپیست هم انجام دهد. حرکات باید روزی سه بار انجام شوند. نکته مهمی که در هنگام انجام تمامی حرکات کششی باید به یاد داشت اینست که باید زانو را تا حدی کشش داد تا درد ایجاد شود. تنها در این حالت است که میتوان اطمینان داشت بافت نرم تحت کشش قرار گرفته است. وجود درد نباید بیمار را نگران کند. به محل عمل یا به پلاک صدمه ای نمرسد. اگر بی دردی را با عدد صفر و درد غیر قابل تحمل را با عدد ده نشان دهیم بیمار باید تا حد عدد سه درد را تحمل کند.

* در اوقات بیداری ورزش های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید تا جریان خون بهتر شود.

۲

مهمترین نرمش های کششی عبارتند از:

کشش (استرچ) عضله چهارسر ران

عضلات چهار سر در جلوی ران قرار دارند و کشش آنها اجازه میدهد تا زانو خم شود. بیمار روی یک صندلی نشسته و اجازه میدهد ساق ران آسیب دیده بر اثر جاذبه، به سمت پایین آویزان شده و پایین بیاید. در این مدت وی باید عضلات ران خود را شل کند تا ساق بتدریج پایین بیاید. با پایین آمدن کامل ساق مفصل زانو 90 درجه خم میشود.



ساق چپ که سالم است برای کمک زیر ساق طرف راست که باید خم شود قرار گرفته است.

مسلماً بیمار در روز اول بعد از جراحی به علت درد نمیتواند اجازه دهد پایش کاملاً به پایین آویزان شده و ساق در حال عمودی قرار گیرد. به همین خاطر در چند روز اول اگر پای مقابل بیمار سالم است میتواند پشت پای سالم را زیر ساق طرف بیمار قرار دهد تا آنرا حمایت کند و بتدریج با پایین آوردن ساق سالم اجازه دهد ساق طرف بیمار هم کم کم پایین بیاید. اگر پای مقابل هم مشکل داشته باشد فرد دیگری میتواند به بیمار کمک کند و با دست زیر پاشنه بیمار را گرفته و اجازه دهد ساق پای بیمار بتدریج پایین بیاید. بعد از گذشت حدود یک هفته از عمل جراحی، بیمار باید بتواند ساق را کاملاً پایین آورده و در حالت عمود بر زمین قرار دهد.



این حرکت را باید به مدت 5-15 دقیقه انجام داد. اگر چند هفته از عمل جراحی بیمار بگذرد و وی در این مدت حرکات زانو را انجام ندهد مفصل دچار خشکی شده و ممکن است با نرمش یاد شده ساق به پایین نیاید. در این وضعیت با دو کار میتوان به پایین آمدن ساق و در نتیجه خم شدن زانو کمک کرد. راه اول اینکه یک وزنه 2-5 کیلویی را به مچ پا بسته تا وزن آن به پایین آمدن ساق کمک کند. راه دیگر اینست که ساق طرف سالم را روی ساق

۳