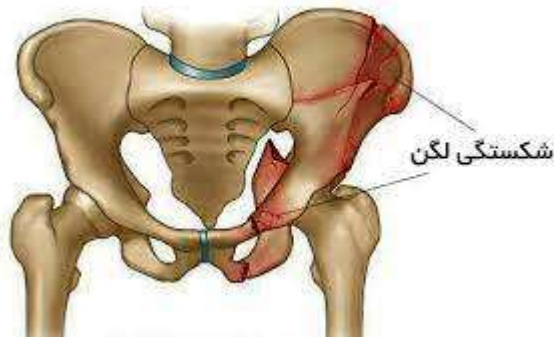


## شکستگی لگن

شکستگی لگن از شدیدترین آسیب‌های اسکلتی است و نیاز به یک دوره بازپروری دقیق و طولانی دارد. بسیاری از این شکستگی‌ها نیاز به درمان جراحی دارد.

بی‌حرکتی برای کسی که دچار شکستگی لگن شده یک سم مهلک است و عوارض متعددی دارد. هدف بازپروری بعد از عمل جراحی این شکستگی این است که بیمار هر چه زودتر راه اندازی شده و شروع به حرکت کند. این کار موجب میشود از عوارض متعددی که به علت بی‌حرکتی بیمار ایجاد میشود پیشگیری به عمل آید. بعد از جراحی شکستگی‌های لگن هیچ‌گونه گچ‌گیری برای بیمار انجام نشده و از آتل استفاده نمیشود.



### در صورتیکه شکستگی جاندازی شود دستورالعمل زیر برای بیمار اجرا میشود:

- معمولاً بیمار تشویق می‌شود روز بعد از جراحی در کنار تخت نشسته و پاها را از کنار تخت آویزان کند.
- بیمار باید در طول شبانه روز بیشتر نشسته باشد تا اینکه دراز بکشد.
- معمولاً حرکات مفصل ران در طرف عمل شده روز بعد از جراحی شروع میشود.
- این حرکات در ابتدا به صورت پاسیو انجام میشود. یعنی مفصل حرکت نکند و فقط عضلات آن ناحیه را منقبض کند. میزان حرکت و نوع حرکت مفصل را پزشک معالج تعیین میکند.
- بعد از گذشت چند روز تا چند هفته به بیمار آموزش داده می‌شود چگونه خودش مفصل ران طرف عمل شده را خم و راست کند. این حرکات مفصلی برای پیشگیری از محدودیت حرکت مفصلی بسیار مهم هستند.
- بعد از چند هفته حرکاتی به بیمار آموزش داده میشود که توسط آنها عضلات ناحیه لگن بیمار تقویت میشوند. تقویت عضلات لگن بسیار مهم بوده و در صورت انجام نشدن آنها، هم شکستگی جوش نمی‌خورد و هم راه رفتن بیمار دچار مشکل خواهد شد.
- روز بعد از جراحی شکستگی لگن به بیمار اجازه داده می‌شود تا با کمک واکر یا دو عصای زیر بغل راه برود. بیمار باید با اجازه پزشک شروع به راه رفتن بکند و معمولاً در ابتدا با دو عصای زیر بغل راه رفتن را شروع می‌کند. معمولاً به بیمار توصیه میشود تا مدتی پای طرف آسیب دیده را در حین راه رفتن به روی زمین فشار ندهد. این کار لازم است چون معمولاً پیچ و پلاک‌های کار گذاشته در لگن تحمل وزن بیمار را ندارند. پس از مدتی که شکستگی بیمار جوش خورد بیمار میتواند پای

جراحی شده را هم بر روی زمین فشار دهد مدت زمانی که بیمار نباید پای طرف شکسته شده را بر روی زمین فشار دهد را پزشک معالج مشخص میکند.

- معمولاً پس از سه ماه بیمار میتواند بدون واکر یا عصای زیر بغل راه برود. البته این زمان در بیماران مختلف متفاوت است بیمار بعد از اینکه توانست بدون کمک راه برود تا چند ماه در موقع راه رفتن قدری لنگش دارد. این لنگش تا حدی طبیعی بوده و به علت ضعف عضلات لگن است. به تدریج و با بیشتر کردن نرمش ها این ضعف از بین رفته و لنگش برطرف میشود
- بعد از گذشت 4-9 ماه بیمار تشویق میشود که برای تقویت بیشتر عضلات لگن از دوچرخه ثابت استفاده کند. ورزش شنا در دوره زمان برای بیمار بسیار مفید بوده و عضلات لگن را بیشتر تقویت میکند. معمولاً بیماران میتوانند بعد از 4-5 ماه به فعالیتهای روزمره قبل از شکستگی برگردند. در این دوره ها بیمار با کمک فیزیوتراپ نرمش هایی انجام میدهد تا بتواند حرکات پیچیده تر بدنی را انجام داده و کنترل و تعادل بهتر و بیشتری بر روی حرکات اندام داشته باشد.

آموزش به بیمار

پاییز 1400

آموزش به بیمار  
پاییز 1400  
بیمارستان صلاح الدین