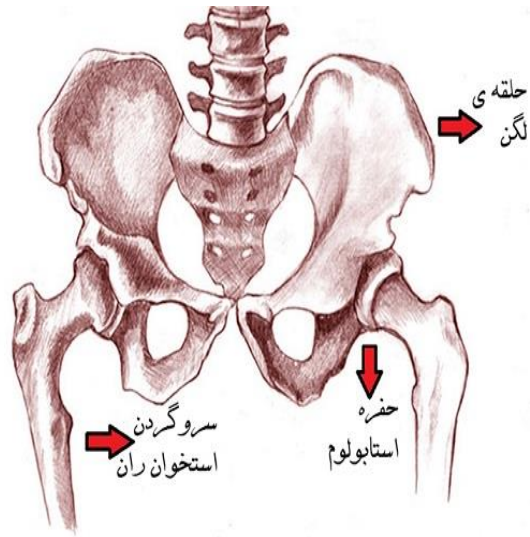




3- برای تحمل کنترل شده ی وزن روی استخوان صدمه دیده از انواع وسایل کمک حرکتی مثل واکر و چوب زیر بغل استفاده شود .

4- پیشگیری از به وجود آمدن مشکلات ریوی هر یک تا دو ساعت تنفس عمیق و سرفه را انجام دهید .

5- جهت جلوگیری از توقف جریان خون از جورابه های الاستیک بلند استفاده کنید . روزی دو بار به مدت بیست دقیقه جورابها را در آورید و مراقبت پوستی را انجام دهید

6- با قرار یک بالش در بین پاهای خود ، اندام تحتانی تان را در وضعیت دور و امتداد صحیح قرار دهید.

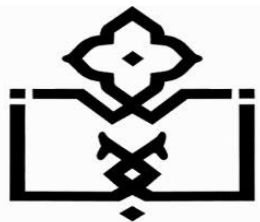


شکستگی لگن یک شکستگی نسبی (ناکامل) و یا کامل از قسمت فوقانی استخوانی از پا که بخشی از مفصل ران را تشکیل می دهد است .

در طول شکستگی استخوان لگن به این نکات توجه کنید :

1- بیماری که در بستر استراحت میکند در معرض مشکلات ناشی از بی حرکتی نظیر یبوست ، کندی جریان عروقاط. مایعات و رژیم غذایی مناسب شامل میوه جات و سیبزیجات ، ورزش های مچ پا و ساق و راه رفتن سریع بیمار این مشکلات را کاهش می دهد

2- جهت تسکین درد خود در لگن آب گرم بنشینید و برای جلوگیری از زور زدن هنگام اجابت مزاج از ملین استفاده کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير

واحد آموزش بیمار

نکات مراقبت ها در شکستگی های لگن



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات

بیماران: 02435368200

بخش:

10- بعد از چند هفته حرکات خم و راست
کردن مفصل را شروع کنید که توسط آنها
عضلات ناحیه لگن تقویت می شود .

منبع:

برونر و سودارث

داخلی جراحی ویراست 2014

تهیه کننده:

آرزو محمدی کارشناسی پرستاری

با تایید دکتر غلامرضا مریدی (متخصص ارتوپدی)

تدوین: واحد آموزش به بیمار

7- تا آنجا که می توانید با استفاده از دستگیره بالای
تخت ورزش کنید . این حرکات به تقویت عضلات
شانه و بازو که برای بکارگیری وسایل کمک حرکتی
لازمند ، کمک میکند .

8- هرگونه علائم در اندام شامل : درد یک طرفه
ساق پا ، گرما ، قرمزی و تورم را گزارش کنید .

9- مراقبت از پوست به خصوص در نواحی استخوانی
، به رفع فشار از روی این نواحی کمک میکند . مثل
استفاده از جنس تشک های اسفنج موج .