

## دستورالعمل آموزش خودمراقبتی به بیمار شکستگی ساق پا

شکستگی ها	
بی حرکتی اندام یا عضو شکسته و اجتناب از اعمال فشار بر برجستگی های استخوانی	انجام ورزش های ایزومتریک طبق نظر پزشک (سفت و منقبض نمودن عضله بدون حرکت دادن اندام)
بالانگه داشتن عضو	حرکت انگشتان در اندام شکسته
تسکین درد (کمپرس سرد در ابتدا و سپس گرم)	آموزش علایم خطر آمبولی
بررسی وضعیت عصبی و عروقی قسمت انتهایی اندام شکسته (لمس عضو از نظر گرمی و رنگ و برگشت مویرگی)	آموزش تنفس لب غنچه ای و سرفه موثر
مراقبت های قبل و بعد از عمل جراحی	مصرف به موقع آنتی بیوتیک ها
مراقبت از اتصالات بیمار مانند سوند و درن های همواگ	پیگیری پس از ترخیص
رژیم غذایی مناسب حاوی فیبر و مایعات و کلسیم و حاوی آهن (گوشت قرمز، جگر، سبزیجات دارای برگ سبز) و ویتامین ث و شیر و لبنیات و مایعات فراوان	آموزش روش انتقال و جابجایی صحیح به همراهیان و تغییر وضعیت هر دو ساعت و چرخش در تخت جهت پیشگیری از زخم بستر
نحوه تزریق و مصرف داروی آنتی کوآگولانت در شکستگی اندام تحتانی	مراقبت از کشش پوستی و اسکلتی (فیکساتور خارجی)
مراقبت از محل زخم	آموزش علایم دررفتگی احتمالی پروتز
مراقبت از گچ	نحوه استحمام بعد از ترخیص
	استفاده از جوراب الاستیک (خارج نمودن جوراب در شب و در طول روز هر دو ساعت)

### دستورالعمل آموزش خودمراقبتی به بیمار شکستگی ساق پا

**همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص شکستگی ساق پا طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.**

معمولاً به دنبال زمین خوردن (سقوط)، تصادفات با وسایل نقلیه و آسیب های ورزشی می باشد.

### علائم شکستگی ساق پا :

✓ مهمترین علامت این شکستگی درد و تورم و تغییر شکل در ناحیه ساق می باشد، درد با حرکت و فشار به محل شکستگی بیشتر می شود.

- ✓ تورم و حساسیت به لمس، کبودی و تغییر شکل آشکار
- ✓ ناتوانی در راه رفتن

## روش غیر جراحی :

- ✓ در مواردی که شکستگی بدون جابجایی است باید از جابجا شدن شکستگی تا وقتی قطعات به هم جوش می خورند جلوگیری کرد.
- ✓ در این موارد درمان به صورت گچ گیری می باشد.
- ✓ کف پا و ساق بیمار تا مفصل زانو گچ گیری می شود به نحوی که بیمار بتواند زانوی خود را خم کند.

## مدت نگهداری گچ :

- ✓ بر حسب شکستگی، گچ پای بیمار پس از ۶ هفته تا ۱۲ هفته باز شده و نرمش های خاصی جهت بدست آوردن دامنه حرکت مچ پا و عضلات ساق انجام می شود.
- ✓ یکی از مشکلات این نوع درمان این است که وقتی مچ پای بیمار به مدت سه ماه در گچ می ماند. پس از خروج از گچ دچار محدودیت
- ✓ حرکتی می گردد که ممکن است با فیزیوتراپی و انجام نرمش های لازم به طور کامل بهبود نیابد.

## مراقبت از گچ :

- ✓ باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند بالش زیر اندام طوری قرار داد که ساق بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد.
- ✓ انگشتان پای شکسته را مکررا حرکت دهید.

## درمان جراحی :

- ✓ معمولا با گذاشتن پلاتین در پا می باشد.
- ✓ پلاتین ممکن است داخلی یا خارجی باشد.
- ✓ بعد از جراحی معمولا در عرض سه ماه استخوان به اندازه های جوش می خورد که فرد بتواند بدون کمک و بدون استفاده از عصا راه برود، اما تمام بیماران قبل از راه رفتن باید توسط پزشک معاینه و از ساق پا عکس رادیولوژی گرفته شود.
- ✓ در صورتی که عکس رادیولوژی نشان دهنده جوش خوردگی شکستگی باشد، فرد می تواند بدون عصا راه برود. با این حال دوییدن و انجام فعالیت های ورزشی باید با دستور پزشک باشد.

## مراقبت های بعد از عمل :

### کنترل درد :

- ✓ درد در مدت کوتاهی پس از عمل جراحی به سرعت کاهش می یابد.
- ✓ بعد از ۲ الی ۳ روز فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به دارو های مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.
- ✓ برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم کمک کنید.
- ✓ با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید.

### لخته شدن خون در رگ :

- ✓ یکی از عوارض شکستگی لخته شدن خون در سیاهرگ های عمیق ساق است، که می تواند بسیار خطرناک باشد.
- ✓ لخته شدن ممکن است موجب اختلال در عملکرد قلب و ریه شود. بعد از جراحی داروهایی داده می شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود.
- ✓ پزشکان به این داروها رقیق کننده خون می گویند.
- ✓ استفاده از این داروها می تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

### پانسمان :

- ✓ معمولا پانسمان زخم جراحی تا ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی تعویض نمی شود. تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن بیمار در منزل انجام شود و در صورت ماندگاری در بیمارستان، تعویض پانسمان توسط پرستاران بخش انجام می شود.

### راه رفتن :

- ✓ بعد از جراحی توسط یک فیزیوتراپ آموزش داده می شود که چطور می توانید در تخت بنشینید و چطور می توانید از عصای زیر بغل و یا واکر استفاده کنید.
- ✓ تنفس عمیق و سرفه به خروج خلط از ریه کمک می کند.
- ✓ یبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می باشد. آب کافی، داشتن تحرک، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات، غلات و میوه های تازه میتواند برای جلوگیری از یبوست مصرف شود.

## نکات قابل توجه هنگام ترخیص :

- ✓ ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند تا بعد از مرخص شدن از بیمارستان تا مدتی از آن ها در منزل استفاده کنید.
- ✓ از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- ✓ از روز سوم به بعد می توانید حمام دوش بروید.
- ✓ بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید.
- ✓ تعویض پانسمان باید بعد از ترخیص در منزل توسط پرستار یا همراه بیمار که آموزش دیده انجام شود.
- ✓ بخیه های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده می شود.

## در صورت بروز علائم زیر پس از عمل فوراً به پزشک مراجعه کنید :

۱. تب بالاتر از ۳۸
  ۲. خونریزی یا ترشح زیاد از محل جراحی
  ۳. در صورت تورم و درد غیرقابل کنترل
  ۴. سردی و رنگ پریدگی انگشتان و بی حسی اندام
- ❖ در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.

### چند نمونه از تشخیص های پرستاری در بیماران تحت عمل جراحی و شکستگی ها

اختلال در راحتی در ارتباط با درد حاد	درد حاد
خطر بروز تاخیر در بهبودی بعد از جراحی	تهوع
خطر احتباس ادراری	خطر خونریزی
الگوی تنفسی نامناسب پس از جراحی به علت هایپوونتیلاسیون و عدم تحرک	خطر عفونت
اختلال در الگوی خواب	ترس و اضطراب
خطر بروز اختلال در کارکرد اعصاب و عروق محیطی در ارتباط با تورم، فشار	کمبود آگاهی
دستگاه ها روی اندام یا اشکال در بازگشت وریدی	اختلال در حرکات گوارشی
اختلال در تحرک فیزیکی	اختلال در نشستن
اختلال در استفاده از وسایل کمک حرکتی	اختلال در راه رفتن