



استخوان ران از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیادی دارد و معمولاً این نیروها در حین تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می تواند به بدن وارد شود. معمولاً این شکستگی یا در ناحیه گردن ران است و یا در ناحیه تنه آن، اگر در ناحیه گردن ران باشد پا کوتاه شده و به بیرون چرخش پیدا می کند. در این شرایط اگر پای خود را کمی خم کرده و به بیرون بچرخانید راحت ترین وضعیت است، اما اگر شکستگی در تنه باشد تغییر شکل، تورم و درد در ران وجود دارد.

### علائم شکستگی تنه استخوان ران:

۱

شامل درد شدید ران که با فشار به محل شکستگی و یا حرکت دادن اندام تحتانی بیشتر می شود. - ناتوانی در حرکت دادن اندام تحتانی، تغییر شکل اندام تحتانی به صورت کوتاه شدن و چرخش به بیرون و تورم می باشد.



بعد از شکسته شدن استخوان، به علت انقباض عضلات که در اطراف آن وجود دارد لبه های شکستگی از هم رد شده و اندام شکسته کوتاه تر می شود. گاهی لبه تیز قطعات شکسته رگهای خونی را پاره کرده و باعث خونریزی شدید در ناحیه شده که نتیجه آن از دست دادن مقادیر زیادی خون در داخل بافت عضلانی ران و ورم و کبودی شدید ران است.

۲

### تشخیص:

تشخیص قطعی این شکستگی با استفاده از رادیوگرافی ساده است. دقت کنید که مفاصل زانو و ران در رادیوگرافی دیده شوند. در شکستگی های ران باید با دیدن مفصل ران حتماً از عدم وجود دررفتگی مفصل ران مطمئن شد.

### درمان:

اگر شکستگی تنه استخوان ران همراه با جابجایی است باید جا اندازی شود و بعد با وسیله ای بی حرکت شده تا جوش بخورد. نوع درمان به متغیر های بسیاری مثل سن بیمار، مقدار جابجایی و آسیب های همراه بستگی دارد. درمان شکستگی تنه استخوان ران ممکن است با استفاده از روش های غیر جراحی صورت گرفته و یا ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد. درمان غیر جراحی شکستگی تنه استخوان ران بصورت کشش و سپس گچ گیری است ولی کشش معایب و عوارض فراوانی مثل زخم بستر در اثر بستری طولانی مدت، مشکلات تنفسی و گردش خون و افزایش هزینه های بیمارستانی و غیره دارد.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## شکستگی فمور



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴۰۱

- بهتر است هر چه زودتر با نظر پزشک خود برخیزید و راه بروید . استفاده از وسایل کمکی جهت راه رفتن مانند چوب زیر بغل ، عصا و واکر ضروری است .

- در صورت وجود هرگونه ورم در ناحیه شکستگی ، تب و لرز ، قرمزی و یا ترشح از ناحیه عمل ، کمرختی و بی حسی ناحیه پائین شکستگی ، به پزشک اطلاع دهید .

- برای حفظ قدرت عضلات ، یک سری ورزش ها را بصورت زیر انجام دهید :

۱- به پشت بخوابید و در صورت امکان پا را صاف کنید . عضله باسن و شکم را ۵ تا ۱۰ ثانیه منقبض و سپس شل کنید .

۲- روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید ، پای سالم را کمی خم کنید ، سپس عضلات پای مصدوم را منقبض و زانوی آسیب دیده را به کف زمین فشار دهید و ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید و سپس شل کنید .

### منابع :

۱- برونر سودارث ارتوپدی ، ویراست چهاردهم ، ۲۰۱۸

۲- هندبوک آموزش به بیمار ، ماری ، ام ، کانابیو ، چاپ چهارم ، ۱۳۹۶ ، ترجمه خدیجه نصیریانی

امروزه بندرت از این روش درمانی استفاده می شود .

### توصیه ها و آموزش های لازم :

- برای کاهش ورم ، پای خود را بالاتر از بدن قرار دهید -استراحت کامل و عدم تحرک باعث از بین رفتن قدرت عضله می شود . مرتباً تغییر وضعیت دهید .

-استراحت در بستر برای مدت طولانی باعث تجمع ترشحات در ریه شما می شود ، سرفه و تنفس عمیق را انجام دهید تا ترشحات به خوبی خارج شود .

-از یک رژیم متعادل و سرشار از پروتئین بخصوص گوشت سفید استفاده کنید . استفاده از غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین های آ ، ب ، ث و د برای تسریع روند بهبودی و جلوگیری از کاهش کلسیم مفید است .

-برای جلوگیری از یبوست و کم آبی و خشکی پوست روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب مصرف کنید .

-جهت تسکین درد از مسکن طبق دستور پزشک استفاده کنید .

-توصیه می شود برنامه های فیزیوتراپی خود را مرتباً انجام دهید .