

شکستگی های حفره لگن نوعی از شکستگی های لگن هستند که همانطور که از نامشان پیداست در حفره ای واقع در لگن خاصره ایجاد می شوند.



علت این شکستگی ها معمولا تصادف اتومبیل یا سقوط از بلندی است. بعضی از این شکستگی نیاز به عمل جراحی دارند. بعضی از شکستگی ها نیز با کشش و گذاشتن وزنه درمان می شوند. چند روز پس از عمل جراحی، بیمار از بیمارستان مرخص شده و به منزل می رود.

### **در این مدت باید به نکات مهمی توجه کنید که عبارتند از:**

1) تا مدتی بعد از جراحی ممکن است درد مختصری در محل جراحی احساس شود که به تدریج در یک یا دو هفته اول بعد از عمل از بین می رود. برای کاهش این درد پزشک معالج داروهای تجویز می کند. باید هر گونه افزایش درد را که با مسکن، آرام نمی شود را به پزشک معالج اطلاع دهید.

2) ممکن است داروهای آنتی بیوتیک خوراکی تجویز شود تا در منزل استفاده کنید. این داروها به منظور پیش گیری از عفونت احتمالی در محل جراحی باید مصرف شود.

3) داروهای برای جلوگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام های تحتانی داده می شود که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند. این داروها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است باید مصرف شوند. لخته شدن خون در پاها از عوارض خطرناک شکستگی هاست. گاهی اوقات حتی با وجود مصرف داروها، خون در وریدهای عمقی پا لخته می شود. علامت عمده این عارضه ورم کردن ساق است. پس در صورت ورم کردن ساق، باید در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی رفته تا توسط پزشک معاینه شوید.

4) در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید به طور مرتب میچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید. هر دقیقه ده مرتبه. هدف از این کار افزایش جریان خون در ساق است تا بدینوسیله از ایجاد لخته در وریدهای عمقی ساق پیش گیری شود.

5) پانسمانی که روی زخم ها گذاشته شده است باید توسط یک پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده است به صورت روزانه تعویض شود. معمولا در هر روزی که پانسمان تعویض می شود لکه

هایی در روی پانسمان مشاهده می شود که بر اثر ترشحات طبیعی زخم است. این ترشحات ممکن است یکی دو هفته ادامه یابد و بعد از آن، ترشح زخم قطع شده و زخم به اصطلاح خشک می شود. در این زمان دیگر نیاز به تعویض روزانه پانسمان وجود ندارد. اگر ترشح زخم بعد از این مدت ادامه یافت، باید به پزشک معالج اطلاع دهید.

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.

6) بخیه ها معمولا بعد از دو تا سه هفته از جراحی خارج می شوند.

7) باید حرکاتی را که به شما توسط پزشک یا فیزیوتراپ آموزش داده شده است در منزل به طور مرتب انجام دهید تا مفاصل دچار خشکی نشوند.

8) می توانید با عصای زیر بغل یا توسط واکر راه بروید ولی نباید اندامی را که جراحی شده است را بدون نظر پزشک، بر زمین بگذارید. اگر قبل از اینکه شکستگی جوش بخورد، پای جراحی شده را بر زمین بگذارید نیروی وزن شما به محل شکستگی اعمال می شود. در این حال شدت نیروهای وارده به محل شکستگی ممکن است به حدی باشد که پیچ و پلاک ها را جابه جا کرده و در نتیجه قطعات شکستگی هم، جا به جا شوند.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم

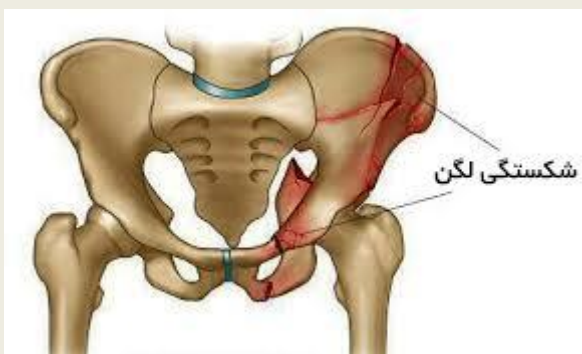
### شکستگی لگن در حفره لگن

تهیه کننده واحد آموزش سلامت

(افسر امیرسادات)

تاریخ تهیه: زمستان 95

تایید کننده علمی: دکتر بابک اطهری متخصص ارتوپدی



نگران نباشید، اگر طبق دستور پزشک و فیزیوتراپ به راه رفتن و نرمش های خود ادامه دهید به حد طبیعی باز خواهید گشت. اگر دستورات را به درستی رعایت کنید خواهید توانست بعد از حدود چهار تا شش ماه از عمل جراحی، به راحتی راه بروید و کارهای روزمره خود را انجام دهید. برگشت به فعالیت های شدید تر ورزشی ممکن است به یک سال زمان نیاز داشته باشد. بعد از حدود سه ماه قطعات شکسته شده به هم جوش می خورند و غضروف آسیب دیده هم ترمیم نسبی پیدا می کند. اکنون حفره لگن بهبود یافته و می توانید وزن بدن را تحمل کنید. از این به بعد دیگر نیازی به پلاک و پیچ هایی که در محل گذاشته شده اند ندارید. ولی چون این وسایل برای بدن ضرر ندارند و از طرف دیگر انجام یک عمل جراحی مجدد برای درآوردن آنها ممکن است موجب آسیب بیشتر به بدن شود پیچ و پلاک ها در محل خودشان باقی می ماند.

14) تحقیقات ثابت کرده اند استعمال سیگار، مانع جوش خوردن بافت و استخوان بعد از شکستگی می شود.

با آرزوی سلامت و تندرستی برای شما

9) در روز مشخص شده حتما به پزشک مراجعه کنید .

10) وقتی در تخت به پشت می خوابید می توانید برای راحتی بیشتر یک بالش را در زیر خود قرار دهید یا وقتی به شانه طرف سالم می خوابید می توانید یک بالش را بین ساق های خود قرار دهید.

11) باید از غذاهای حاوی پروتئین و کلسیم کافی برای کمک به جوش خوردن شکستگی کمک گرفت. لبنیات مهمترین موادی هستند که در این امر به شما کمک می کنند.

12) برای به دست آوردن توانایی های قبل از شکستگی نیاز به زمان زیادی است. شکستگی در حفره لگن نیاز به حدود سه ماه زمان برای جوش خوردن دارد. معمولا بعد از این مدت می توانید بدون کمک عصا، پای خود را کاملا به زمین گذاشته و راه بروید.

13) ذکر شد که قدرت عضلانی تا حدودی حفظ شده است. علت این است که بعلاوه وزن نگذاشتن روی پای جراحی شده در سه ماه بعد از حادثه، عضلات اندام تحتانی تا حدودی ضعیف می شوند. در نتیجه ممکن است حتی بعد از اینکه بتوانید بدون عصا راه بروید، به علت همین ضعف عضلات، تا مدتی در حین راه رفتن لنگش داشته باشید. به یادآورید که عضلات نقش مهمی در راه رفتن طبیعی دارند و تا زمانی که نتوانید قدرت و هماهنگی عضلات را مجدداً به دست آورید لنگش ادامه خواهد داشت.