



راه های ترمیم شکستگی استخوان



تهیه کننده: واحد آموزش
تأیید کننده: مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تدوین: 1397/4/5
تاریخ بازنگری بعدی: 1398/4/5
ویرایش: 00
کد: ATH-ED/ED – 59



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرخزادی و شهید دادمان
تلفن بیمارستان: 82721
فاکس بیمارستان: 88086095
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

اندام شکسته طبق نظر پزشک باید در سطح قلب و یا کمی بالاتر نگه داشته شوند (بالا نگه داشتن بیش از حد، عملکرد عکس خواهد داشت).

در بسیاری از موارد، پزشک منطقه شکسته را گچ می گیرد و یا با آتل بی حرکت می کند.

تا زمانی که پزشک اجازه نداده است، گچ و یا آتل را باز نکنید، زیرا باعث ایجاد مشکل در ترمیم استخوان می گردد.

۴- بیش از حد مسکن ها را مصرف نکنید

اگر پزشک برای شما داروی ضددرد و یا مسکن تجویز نمود، دقت کنید به همان مقداری که پزشک دستور داده مصرف کنید. استفاده بیش از حد داروهای ضددرد، شما را در معرض خطر قرار می دهد و در برخی موارد، سرعت بهبودی بدن را کم می کند.

۵- نرمش را فراموش نکنید

در برخی موارد، پزشک درمان های فیزیکی را برای بهبودی استخوان شکسته توصیه می کند. هیچ گاه درمان های فیزیکی که پزشک برای شما تجویز کرده را ترک نکنید و از درمانگر خود بخواهید که به شما بگوید چه تمرین ها و یا فعالیت هایی را می توانید در خانه انجام دهید. نرمش کردن روزانه کمک می کند تا بدن شما در موقعیت خوبی قرار گیرد.

۶- سیگار نکشید

در افرادی که سیگار می کشند، زمان بیشتری طول می کشد تا استخوان شکسته ترمیم شود و یا حتی ممکن است باعث عدم ترمیم گردد.

سیگار کشیدن باعث افزایش نیکوتین خون می شود و جریان خون را کند می کند و در نتیجه مواد مغذی کافی به استخوان نمی رسد. ضمناً تاثیر منفی نیز در عملکرد سلول های استخوان ساز دارد. پس در این افراد، یا استخوان ترمیم نمی شود و یا مدت زیادی طول می کشد تا استخوان ترمیم شود.

2 ترمیم شکستگی استخوان

۱- یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید

بدن شما نیاز به ویتامین‌ها، کلسیم و پروتئین برای بهبود شکستگی استخوان دارد. رژیم غذایی شما باید روزانه حداقل دارای 5 وعده میوه و سبزیجات باشد. همچنین حداقل باید 8 لیوان آب در روز مصرف کنید و از مصرف غذاهای چرب مانند کله‌پاچه و امثال آن نیز پرهیز شود.



۲- در میزان کلسیم مصرفی دقت کنید

کلسیم در روند بهبودی استخوان شکسته موثر است، اما مصرف زیاد آن هم تاثیری در تسریع بهبودی ندارد. لازم به ذکر است در بیمارانی که مجبور به استراحت بیشتر در بستر هستند هم باید مصرف کلسیم کاهش یابد.

زنان و مردان 9 تا 18 ساله، به 1300 میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

زنان و مردان 19 تا 50 ساله، به 1000 میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

زنان و مردان بیشتر از 51 سال، به 1200 میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

۳- استخوان شکسته را حرکت ندهید

هنگامی که پزشک، استخوان شکسته را در جای خودش قرار داد، نباید منطقه شکسته را حرکت دهید.

هنگامی که این استخوان شکسته شود، توپ را از استخوان ران جدا می کند.

4- شکستگی متاتارس پنجم (جوز): این استخوان از قسمت میانی پا به انگشت کوچک پا کشیده شده است. قسمت انتهایی این استخوان، برآمده است و در طرف خارجی پا احساس می شود.

نیاز به کلسیم در روند بهبودی استخوان شکسته موثر است، اما مصرف زیاد آن تاثیری در تسریع بهبودی ندارد.

2 چه کسانی در معرض جوش نخوردن استخوان قرار دارند؟

افراد سیگاری / مصرف زیاد داروهای ضد روماتیسم و ضد انعقاد / دیابتی ها / افراد چاق / سوء تغذیه و دیگر بیماران

2 درمان استخوان های جوش نخورده

- بستگی به علت جوش نخوردن دارد
- جراحی برای از بین بردن عفونت
- حرکت ندادن استخوان شکسته (با دستور پزشک)
- پیوند استخوان برای تحریک رشد استخوان در حین جراحی مجدد



2 راه های ترمیم شکستگی استخوان

بهبود شکستگی استخوان، چند ماه طول می کشد و اگر استخوان شکسته به خوبی ترمیم نشود، آسیب طولانی مدتی را بر جای خواهد گذاشت.

استخوان ها دارای ظرفیت فوق العاده ای برای ترمیم خودشان هستند و با درمان مناسب، بیشتر شکستگی ها بدون هیچ عارضه ای بهبود خواهند یافت.

اما برخی شکستگی ها مشکلاتی در ترمیم دارند. هنگامی که یک استخوان به کندی ترمیم می شود، **تاخیر در التیام** خوانده می شود و زمانی که یک استخوان اصلا ترمیم نمی شود، **استخوان جوش نخورده** نامیده می شود.

2 علت جوش نخوردن استخوان:

- ۱- شکستگی باز همراه با زخم
- 2- وجود عفونت
- 3- شدت زیاد ضربه اولیه و یا شکستگی چندقطعه ای
- ۴ - جریان خون ناکافی به استخوان
- ۵- فیزیولوژی نامناسب جهت ترمیم
- ۶- عدم بی حرکتی مناسب استخوان
- 7- سوء تغذیه

2 استخوان هایی که خطر جوش نخوردگی زیاد است:

- 1- شکستگی ناوی: یکی از 8 استخوان مچ دست است و در زیر انگشت شست قرار دارد.
- 2- شکستگی تالوس: تالوس یکی از استخوان های مچ پا می باشد. بیش از نیمی از تالوس از غضروف پوشیده شده است. تالوس باعث حرکت مفصل پا، زیر مچ پا و قسمت میانی پا می شود.
- 3- شکستگی گردن استخوان ران: درست در زیر توپ مفصل ران قرار دارد.