



شکستگی لگن در افراد مسن



تهیه کننده: واحد آموزش

تأیید کننده: مدیر گروه ارتوپدی

تاریخ تدوین: 1397/4/6

تاریخ بازنگری بعدی: 1398/4/6

ویرایش: 00

منبع: کتاب مرجع داخلی جراحی پرستاری (برونر و سودارث)

و سایت اطلاعات پزشکی

کد: ATH-ED/ED – 61

شکستگی لگن یک شکستگی جدی در افراد مسن می‌باشد. بیشتر شکستگی‌های لگن در افراد مسن‌تر از 65 سال رخ می‌دهد و خطرات آن بعد از سن 80 سالگی بیشتر می‌گردد. مصرف داروهای مختلف، ضعف بینایی و عدم حفظ تعادل بدن خصوصاً در زمینه وجود بیماری تنگی نخاع، باعث می‌شوند افراد مسن بیشتر زمین بخورند و بیشتر دچار شکستگی استخوان گردند.



2 علل شکستگی لگن

- تصادفات رانندگی
- افتادن از بلندی
- در افراد دارای استخوان‌های ضعیف، شکستگی لگن در اثر ایستادن بر روی یک پا و یا چرخیدن پا و یا سقوط و افتادن ساده روی زمین رخ می‌دهد.

2 عوامل خطر شکستگی لگن

سن: با بالا رفتن سن، تراکم استخوان و توده عضلانی کاهش می‌یابند. افراد مسن ممکن است دارای مشکلات بینایی و عدم تعادل بدن باشند.

یکی از علل زمین خوردن مشکلات نخاعی و تنگی کانال نخاعی درمان نشده می‌باشد که باعث زمین خوردن ناگهانی و بی اراده می‌شود.

جنس: استخوان‌ها در زنان نسبت به مردان، زودتر پوک می‌شوند. کاهش هورمون استروژن که در هنگام یائسگی رخ می‌دهد، کاهش توده استخوانی و شکستگی لگن را بیشتر می‌کند. به هر حال، مردان نیز دارای کاهش تراکم استخوانی و شکستگی لگن می‌گردند.



بیماری‌های مزمن: پوکی استخوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر شکستگی لگن می‌باشد، اما سایر بیماری‌ها نیز ممکن است باعث شکنندگی استخوان گردند. این بیماری‌ها عبارتند از: اختلالات غدد درون ریز مثل پرکاری پاراتیروئید و اختلالات روده ای که باعث کاهش جذب ویتامین D و کلسیم می‌شود.

مشکلات تغذیه ای: اگر در دوران جوانی به مقدار کافی از غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده نکنید، باعث کاهش توده استخوانی و افزایش خطر شکستگی استخوانی می‌شود. افراد دارای اختلالات غذاخوردن از قبیل آنورکسیا و بولیمیا می‌توانند در اثر کمبود مواد مغذی، دچار پوکی استخوان و شکستگی آن گردند.

داروهای خاص: اگر داروهای کورتون به مدت طولانی استفاده شوند، می‌توانند استخوان‌ها را پوک کنند. برخی موارد، دارویی خاص و یا ترکیب داروها می‌تواند باعث سرگیجه و در نتیجه زمین خوردن گردد.

عدم فعالیت بدنی: ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، به قوی شدن استخوان و عضلات کمک می‌کنند و در نتیجه شکستگی‌ها کمتر رخ می‌دهد. افراد غیرفعال از نظر بدنی، بیشتر در معرض خطر شکستگی لگن می‌باشند.

استفاده از تنباکو و مشروبات الکلی: سیگار کشیدن و نوشیدن مشروبات الکلی باعث تداخل در مراحل تولید و ساخت استخوان سازی و ترمیم آن می‌شود و در نتیجه منجر به از دست دادن استخوان‌ها می‌گردد.

اگر داروهای کورتونی به مدت طولانی استفاده شوند، می‌توانند استخوان‌ها را پوک کنند و به آسانی بشکنند.



2 علائم شکستگی لگن

- فرد بعد از زمین خوردن، فوراً قادر به حرکت نیست
 - درد شدیدی را در قسمت جلوی ران و یا در کشاله ران احساس می کند
 - نمی تواند سنگینی خود را بر آن طرف صدمه دیده بیندازد
 - سفتی، کبودی و ورم در اطراف منطقه شکستگی دیده می شود
 - پای صدمه دیده، کوتاه می شود
 - پای صدمه دیده، به خارج از بدن متمایل می شود
- بیشتر شکستگی های لگن در یکی از دو منطقه استخوان ران رخ می دهد:
- گردن استخوان ران:** این منطقه بالاترین منطقه استخوان ران و درست در زیر سر استخوان (بخش توپی) قرار دارد.
- منطقه داخلی توروکانت:** این منطقه کمی دورتر از مفصل لگن می باشد.



2 عوارض شکستگی لگن

- اگر شکستگی لگن باعث شود فرد برای مدت زمان طولانی، بی حرکت بماند، ممکن است یک و یا چند مشکل زیر را پیدا کند:
- لخته خونی در پاها و یا در ریه ها
 - زخم بستر
 - عفونت دستگاه ادراری
 - ذات الریه

2 تشخیص شکستگی لگن

- پزشک با دیدن علائم و مشاهده قرار گرفتن غیرطبیعی مفصل ران و پا می تواند شکستگی لگن را تشخیص دهد.
- با تصویربرداری اشعه X، می توان ثابت کرد که دچار این شکستگی شده اید و همچنین محل شکستگی معلوم می گردد.



اگر تصویربرداری با اشعه X شکستگی را نشان ندهد، ولی شما هنوز درد دارید، پزشک سی‌تی‌اسکن و ام‌آر‌آی را تجویز می‌کند.



2 درمان شکستگی لگن

جراحی: نوع جراحی بستگی به محل شکستگی استخوان، شدت شکستگی و سن فرد دارد. روش های مختلف جراحی عبارتند از: فیکس کردن با وسیله فلزی ارتوپدی (پلاک یا پیچ): جراح ممکن است پیچ فلزی را وارد استخوان کند تا استخوان های شکسته را به هم متصل کند و تا وقتی استخوان جوش نخورده است، آن پیچ درون بدن باقی می ماند.

در برخی موارد، پیچ به یک پلاک متصل می شود و در طول استخوان ران قرار داده می شود.

در روش دیگر از یک میله در قسمت مرکزی یا مغز استخوان ران استفاده می شود. در این روش، پیچ از قسمت بالای میله از طریق گردن استخوان ران عبور می کند و وارد بخش توبی مفصل ران می شود.

جایگزینی جزئی مفصل ران: اگر انتهای استخوان شکسته به درستی قرار نگیرد و تخریب شده باشد، پزشک ممکن است سر و گردن استخوان ران را بردارد و به جای آنها، پروتز فلزی قرار دهد.



جایگزینی کلی مفصل ران: جایگزینی قسمت بالای استخوان ران در استخوان لگن خاصره با وسیله مصنوعی را پروتز می‌نامند. اگر آرتريت و يا صدمه قبلی، مفصل ران را تخریب کرده باشد، جایگزینی کامل مفصل ران ممکن است روش خوبی باشد. اگر در طی شکستگی، ذخیره خونی در بخش توپی استخوان مفصل ران تخریب شده باشد، بهبودی استخوان کمتر می‌شود. این اتفاق معمولاً در افراد مسنی که گردن استخوان ران در آنها دچار شکستگی شده است، رخ می‌دهد؛ بنابراین پزشک ممکن است تعویض کلی و یا جزئی مفصل ران را توصیه کند.



2 توانبخشی

- یک روز بعد از جراحی، توانبخشی شروع می‌شود.
- فیزیوتراپی بر اساس ورزش‌های قدرتی انجام می‌گیرد.
- همچنین شما باید با یک درمانگر حرفه‌ای کار کنید تا روش‌های مستقل بودن را در زندگی یاد بگیرید و دیگر نیازی به کمک افراد در دستشویی رفتن، حمام کردن، لباس پوشیدن و غذا درست کردن نداشته باشید.
- اگر استفاده از واکر و یا ویلچر لازم باشد، درمانگر توصیه به خرید آنها می‌کند.



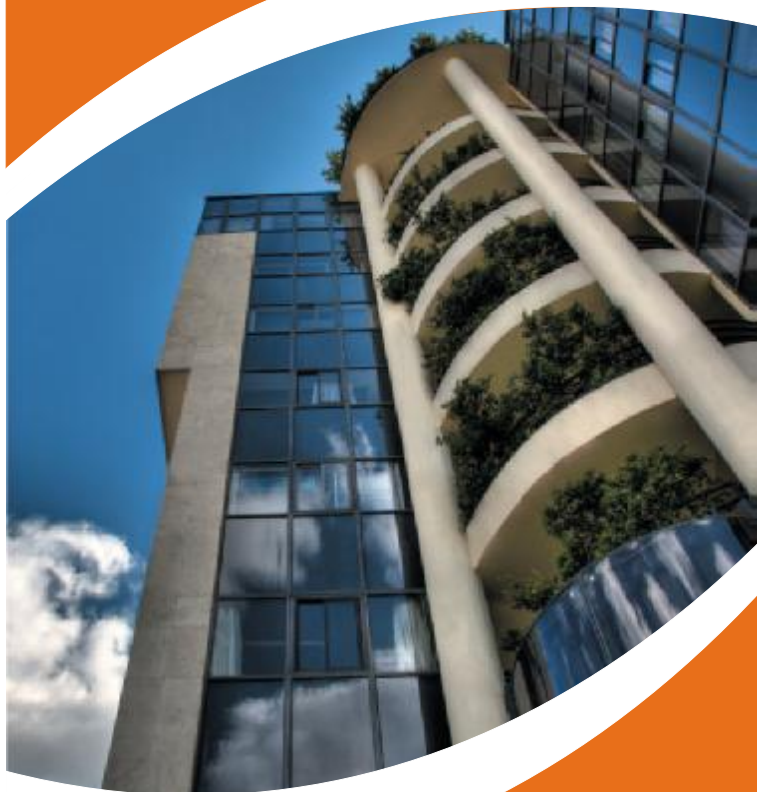
² دارو

- داروهای افزایش دهنده تراکم استخوان به نام بیس فسفونات ممکن است خطر شکستگی مجدد لگن را کاهش دهد.
- بیشتر این داروها به صورت خوراکی مصرف می‌شوند، این داروها دارای عوارضی هستند از قبیل: تهوع، درد شکم و التهاب مری می‌باشند.
- اگر شما مبتلا به این عوارض شدید، نوع تزریقی این داروها را انتخاب کنید.
- مصرف طولانی مدت این داروها ممکن است موجب سختی و شکنندگی استخوان ران گردد.

² پیشگیری از شکستگی لگن

- برای تقویت استخوان‌ها و حفظ تعادل بدن، ورزش کنید.
- به مدت 30 دقیقه در بیشتر روزهای هفته ورزش کنید.
- ورزش‌های قدرتی و تعادل را انجام دهید.
- عدم مصرف الکل و سیگار: با عدم مصرف الکل و سیگار، از تراکم استخوان محافظت کنید. نوشیدن الکل باعث اختلال در تعادل و افزایش زمین خوردن می‌شود.
- خانه را بررسی کنید، فرش‌ها و مبلمان زیادی را از سر راه جمع کنید، سیم‌های برق را به دیوار بچسبانید و هر چیزی که موجب زمین خوردن می‌شود را جمع کنید.
- هر سال چشمتان را بررسی کنید و یا اگر دیابت و یا بیماری‌های چشمی دارید، به نزد چشم پزشک روید.
- دقت در داروهای مورد استفاده: احساس خستگی و سرگیجه که عوارض جانبی برخی داروها می‌باشد، باعث افزایش خطر زمین خوردن می‌شوند.





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