



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

دستورالعمل آموزش خودمراقبتی به بیمار شکستگی ساق پا

شکستگیها

انجام ورزش‌های ایزومتریک طبق نظر پزشک (سفت و منقبض نمودن عضله بدون حرکت دادن اندام)	بی حرکتی اندام یا عضو شکسته و اجتناب از اعمال فشار بر بر جستگیهای استخوانی
حرکت انگشتان در اندام شکسته	بالانگه داشتن عضو
آموزش علایم خطر آمبولی	تسکین درد (کمپرس سرد در ابتدا و سپس گرم)
آموزش تنفس لب غنچه‌ای و سرفه موثر	بررسی وضعیت عصبی و عروقی قسمت انتهایی اندام شکسته (لمس عضضو از نظر گرمی و رنگ و برگشت مویرگی)
صرف به موقع انتی بیوتیکها	مراقبتهاي قبل و بعد از عمل جراحی
پیگیری پس از ترخیص	مراقبت از اتصالات بیمار مانند سوند و درن های هموواگ
آموزش روش انتقال وجایگایی صحیح به همراهیان و تغییر وضعیت هردوساعت و چرخش در تخت جهت پیشگیری از زخم بستر	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 لبیات و مایعات فراوان)
مراقبت از کشش پوستی و اسکلتی(فیکساتور خارجی)	نحوه تزریق و صرف داروی انتی کوآگولانت در شکستگی اندام تحتانی
آموزش علایم درفتگی احتمالی پروتز	مراقبت از محل زخم
نحوه استحمام بعد از ترخیص	مراقبت از گج
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.

معمولًا“ به دنبال زمین خوردن(سقوط)، تصادفات با وسایل نقلیه و آسیب های ورزشی میباشد.

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.



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

- ✓ 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 6 هفته تا 12 هفته باز شده و نرمش های خاصی جهت بدست آوردن دامنه حرکت مج پا و عضلات ساق انجام می شود.
- ✓ یکی از مشکلات این نوع درمان این است که وقتی مج پای بیمار به مدت سه ماه در گچ می ماند پس از خروج از گچ دچار محدودیت حرکتی میگردد 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:

- ✓ معمولاً با گذاشتن پلاتین در پا می باشد.
- ✓ پلاتین ممکن است داخلی یا خارجی باشد.
- ✓ بعد از جراحی معمولاً در عرض سه ماه استخوان به اندازه‌ای 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 خورده‌گی شکستگی باشد فرد می تواند بدون عصا راه برود. با این حال دویدن و انجام فعالیت‌های 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 2 الی 3 روز فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسكن 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 پاهای جلوگیری شود.
- ✓ پزشکان به این داروها رقیق کننده خون میگویند.
- ✓ استفاده از این داروها می تواند تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

پانسمان:

- ✓ معمولاً پانسمان زخم جراحی تا 48 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.
- بیوست 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 می تواند برای جلوگیری از بیوست 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 آنها در منزل استفاده کنید.
- ✓ از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- ✓ از روز سوم به بعد میتوانید 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 علایم زیر پس از عمل فوراً به پزشک مراجعه کنید:

1. تب بالاتر از ۳۸
 2. خونریزی یا ترشح زیاد از محل جراحی
 3. در صورت تورم و درد غیرقابل کنترل
 4. سردی و رنگ پریدگی انگشتان و بی حسی اندام
- ✓ در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چركی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.

چند نمونه از تشخیصهای پرستاری در بیماران تحت عمل جراحی و شکستگیها	
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	كمبود آگاهی
دستگاهها 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

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش جراحی