



عوارض بی حرکتی در شکستگی ها

برای درمان بهتر و سریع تر شکستگی، عضو شکسته را باید بی حرکت کرد. علاوه بر این خود بیمار هم برای کاهش درد، سعی در عدم تحرک دارد. بی حرکت ماندن، اگر با مراقبت درست همراه نشود، می تواند باعث ایجاد آسیب در تمام دستگاهای بدن بشود. بنابراین لازم است بیمار یا مراقبین او از روشهای مراقبت صحیح آگاه باشند تا چنین عوارضی ایجاد نگردد.

به چند مورد از این عوارض و روشهای جلوگیری از آنها توجه کنید:

 ایجاد لخته در ورید های عمقی:

این یک مشکل جدی در گردش خون است که معمولاً با حساس شدن در لمس پشت ساق پا، تورم ساق، قرمزی و گرمی اندام مشخص می شود. با توجه به این علائم در صورت شک به وجود آن، باید فوراً به مرکز درمانی اطلاع داده شود.

 ایجاد زخم فشاری در اثر بی حرکتی یا فشار ناشی از وسایل ثابت کننده:

وارد آمدن فشار بیش از حد به پوست، به خصوص قسمتهایی که مجاور برجستگی های استخوان هستند، میتواند با ممانعت از خونرسانی درست به آن ناحیه، باعث از بین رفتن سلولها شده و زخم فشاری یا زخم بستر ایجاد کند.

برای جلوگیری از بی حرکتی طولانی مدت که می تواند منجر به بروز زخم و ایجاد لخته شود، سعی در انجام

ورزشهای فعال و غیر فعال به صورت زیر داشته باشید:

۱. با استفاده از دستگیره بالای سر، بدن را تا حد امکان بالا ببرید.

۲. پاها را از ناحیه مچ خم و راست کنید.

۳. مفاصل سالم را در محدوده ای که به طور طبیعی حرکت می کند، به حرکت در آورید.


۴. با ایجاد انقباض و انبساط در عضلات اندام بیحرکت، از سستی و کوتاه شدگی آنها جلوگیری کنید:

✓ عضلات ران و ساق پا را منقبض کنید و به سمت تشک فشار دهید. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و پس از کمی استراحت باز تکرار کنید. این کار را چند بار انجام دهید.

✓ عضلات باسن و شکم را منقبض کنید. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید، کمی استراحت کنید و در زمان بیداری چند بار این عمل را تکرار کنید.

۵. برای جلوگیری از زخم فشاری، باید حداقل هر ۲ ساعت یکبار وضعیت بیمار در بستر تغییر داده شود. با استفاده از تشکهای موج می توان از میزان فشار وارده بر بدن کم کرد.

۶. تغذیه مناسب، مصرف مایعات و ویتامین ث به میزان کافی در رژیم غذایی می تواند به ترمیم سریعتر ضایعات پوستی کمک کند.

 ضایعات پوستی و عفونت در صورت استفاده از کشش:

در صورتی که بیمار از کشش پوستی استفاده می کند. هیچ گونه چین خوردگی یا لغزشی در بانداژ مخصوص

کشش نباید باشد و روزانه حداقل ۳ بار پوست زیر محافظ مچ پا و تاندون آشیل پا را معاینه کنید. در صورت

احساس درد یا سوزش زیر بانداژ، پوست ناحیه را بررسی کنید و هر نوع مشکل حسی یا حرکتی را فوراً گزارش کنید.

در صورتی که برای درمان و ثابت نگه داشتن اندام شکسته از کشش استخوانی استفاده می شود، محل قرار گرفتن پینها را با مواد ضد عفونی کننده تمیز نگه دارید و به علائم عفونت مثل تورم، ترشح چرکی، حساسیت و قرمزی ناحیه توجه کنید. در صورت بروز این علائم، درمان مناسب با صلاحدید پزشک انجام خواهد شد.

بی حرکتی بیش از حد منجر به تجمع ترشحات تنفسی و بسته شدن راههای تنفسی و ایجاد عفونت خواهد شد. با انجام تنفس عمیق و سرفه مؤثر می توان به باز شدن ریه ها و خارج شدن ترشحات کمک کرد. در صورت نیاز برای بهبود عملکرد ریوی با تجویز پزشک از اکسیژن درمانی استفاده می شود. با تغییر وضعیت بیمار و وارد کردن ضربات خفیف به نواحی پشت و اطراف ریه ها نیز می توان به خروج ترشحات ریوی کمک کرد.

مشکلات ادراری:

قرار گرفتن در وضعیت دراز کشیده و ناراحت برای بیمار، می تواند منجر به تخلیه ناقص مثانه شود و باقی ماندن ادرار در مثانه از علل ایجاد عفونت است. علاوه بر این گاهی بیماران به دلیل شرم از شرایط خاص، مایعات را زیاد مصرف نمی کنند که این عامل نیز به ایجاد مشکلات ادراری کمک می کند. توصیه به مصرف مایعات به میزان کافی و اقدام به دفع ادرار هر ۳ تا ۴ ساعت به تخلیه بهتر مواد دفعی کمک می کند. در صورت بروز درد و سوزش حین ادرار کردن و دفع ادرار به صورت قطره قطره، باید به پزشک اطلاع داده شود. پس از تخلیه ادرار، باید ناحیه را بطور کامل شستشو داد.

مشکلات گوارشی:

نداشتن تحرک کافی و رژیم غذایی نامناسب میتواند مشکلات گوارشی از جمله یبوست ایجاد کند. رژیم غذایی مناسبی که حاوی مقادیر کافی مایعات و فیبر (از قبیل سبزیجات و میوه ها) باشد و در عین اینکه دلخواه بیمار است مواد غذایی ضروری را به بدن او برساند، می تواند از بروز مشکلات گوارشی از جمله یبوست جلوگیری کند. گنجانیدن سبزیجات و میوه ها در رژیم غذایی و افزودن موادی از قبیل روغن زیتون و لبنیات به مقدار کافی تا حد زیادی از این مشکل جلوگیری می کند.