**ﺑﺮﻧﺎﻣﻪ ﻣﺪون آﻣﻮزﺷﻲ**

**دررفتگی ها-پیچ خوردگی-کوفتگی**

# ﺷﻴﻔﺖ اول ﺑﺴﺘﺮي( آﻣﻮزشﻫﺎي ﺑﺪو ﭘﺬﻳﺮش

 **ﻣﻌﺮﻓﻲ ﺑﺨﺶ**

** ﻗﻮاﻧﻴﻦ ﻛﻠﻲ ﺑﺨﺶ**

** ﻧﺤﻮه ﺷﺴﺘﺸﻮي ﺻﺤﻴﺢ دﺳﺖ**

** ﻣﻌﺮﻓﻲ ﭘﺮﺳﻨﻞ**

** ﻧﺤﻮه اﺳﺘﻔﺎده از زﻧﮓ اﺣﻀﺎر ﭘﺮﺳﺘﺎرودستبند شناسایی**

# ﺷﻴﻔﺖ دوم ﺑﺴﺘﺮي( ﻣﺎﻫﻴﺖ ﺑﻴﻤﺎري و ﺗﺸﺨﻴص آن

**کوفتگی**: **به صدمات وارده به بافت های نرم در اثر نیروهای غیر نافذ مثل مشت و لگد و یا افتادن از بلندی گفته می شودو.بسیاری از عروق خونی کوچک پاره می شود و خونریزی داخل بافتی ایجاد می شود.درصورتی که خونریزی به حدی باشد که حجم قابل توجهی از خون در یک جا جمع شود هماتوم تشکیل میشود**

**دررفتگی:.اگر ضربه به مفصل به قدری شدید باشد که باعث پارگی رباط های نگه دارنده مفصل شود و سطوح مفصلی جابه جا شود دررفتگی ایجاد میشود مثل:آرنج-ران-زانو-مفاصل کوچک انگشتان**

**انواع دررفتگی:**

**- مادرزادی: که غالبا در مفصل ران رخ می دهد**

**-خود به خود:به بیماری های مفاصل مربوط میشود**

**-تراماتیک:یک اورژانس ارتوپدی است که می تواند باعث نکروز و فلج عصبی شود**

**پیچ خوردگی:به آسیب دیدگی رباط های اطراف مفصل در اثر حرکات چرخشی ناگهانی گفته می شود.رباط ها ثبات مفصل را هنگام حرکت حفظ می کنند.رباط پاره شده توانایی خود را برای ثابت کردن مفصل از دست می دهد.عروق خونی نیز پاره شده و عضو مصدوم دچار تورم می شود.**

**مفصل آسیب دیده حساس و حرکات آن دردناک می باشد**

**ﻋﻼﺋﻢ و ﻧﺸﺎﻧﻪ ﻫﺎي ﻋﺒﺎرﺗﻨﺪ از:**

# علایم کوفتگی :درد- تورم- تغییر رنگ محل کوفتگی

# علایم درفتگی:درد بیش از حد پس از ضربه-تورم تغییرشکل واضح -حرکات مفصل محدود ودردناک-طول اندام کوتاه تر و کارکرد مفصل از بین میرود

**تشخیص معمولا با رادیوگرافی و تغییر شکل ظاهری امکان پذیر است .**

# شیقت سوم بستری درمان بیماری و عوارض :

**درمان کوفتگی :بالا نگه داشتن اندام – استفاده متناوب از کمپرس های سرد در 24 ساعت اول**

**بیشتر کوفتگی ها در عرض یک تا دو هفته بهبود می یابند.**

**درمان دررفتگی: جااندازی مفصل به روش باز عمل جراحی و بسته با دست.**

**مفصل در رفته را بایستی کاملا بی حرکت نگه داشت و هرچه سریع تر پس از تزریق مسکن با استفاده از بی حسی موضعی یا بیهوشی عموی اقدام به جاانداختن آن نموده و تا 2-3 هفته مفصل بی حرکت باشد.آن را با بانداژ کشی آتل یا قالب گچی ثابت نگه می دارند و سپس به تدریج حرکات ورزشی آغاز می گ**

**ﺷﻴﻔﺖ ﭼﻬﺎرم ﺑﺴﺘﺮي**

**: آﻣﻮزشﻫﺎي ﺗﺮﺧﻴﺺ**

**اﻧﺘﻈﺎر ﻣﻲ رود ﻛﻪ ﺑﻬﺒﻮدي ﭘﺲ ﭼﻨﺪ ﻫﻔﺘﻪ ﺑﻪ ﻃﻮل اﻧﺠﺎﻣ**ﺪ

**در ﻃﻮل زﻣﺎن ﺑﻬﺒﻮدي، ﺷﻤﺎ ﻣﻲ ﺗﻮاﻧﻴﺪ ﺑﺮاي ﻛﻤﻚ ﺑﻪ درمان بهتر و زودتر اﻗﺪاﻣﺎت زﻳﺮ را اﻧﺠﺎم دﻫﻴﺪ:**

* **استفاده از رژیم غذایی پرپروتیین شامل گوشت (ترجیحا گوشت سفید مثل مرغ و ماهی) حبوبات (عدس نخود لوبیا سویا ماش و....) تخم مرغ و.....**
* **بالاتر نگه داشتن اندام از سطح قلب حین استراحت و انجام حرکات اندام جهت پیش گیری از تورم و نهایتا سندرم کمپارتمان**
* **اندام از نظر جریان خون و حس و حرکت چک گردد**

**اﮔﺮ ﺑﺎ وﺟﻮد ﻣﺼﺮف داروﻫﺎي ﺿﺪ درد ﻫﻤﭽﻨﺎن درد دارﻳﺪ و کاهش حس و جریان خون دارید ، به پزشک مراجعه نمایید**

* **در صورت جراحی باز تعویض پانسمان محل جراحی روز درمان و بررسی وضعیت زخم از نظر ترشح چرکی تورم گرمی و قرمزی همچنین مصرف آنتی بیوتیک ها طبق دستور جهت پیش گیری از عفونت محل عمل**
* **بسته به شدت آسیب ورزش های فعال و غیر فعال را می توان در عرض 2 تا 5 روز بعد از تروما آغاز کرد و در موارد شدید به مدت یک تا سه هفته بی حرکت باشد**

**در صورت داشتن آتل جهت پیشگیری از آسیب آتل حفظ شود**

**منابع :**

**گاید لاین ارتوپدی کامران احمدی چاپ 1398**

**درسنامه جامع پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی )برونر سودارث 2018**

**تایید کنندگان:**

**مسئول علمی بخش :دکتر ابراری سرپرستار :خاتن معصومه فرسی**

**رابط آموزشی سلامت: خانم نازنین حسینی سوپروایزر آموزش:خانم فاطمه سبزه کار**

: