



مراقبت از فیکساتور خارجی
(وسیله ثابت کننده استخوان)

فیکساتور (ثابت کننده) خارجی

وقتی استخوانی بشکند ممکن است برای نگهداری آن در وضعیت مناسب از وسیله ای به نام تثبیت کننده (فیکساتور) استفاده شود. این وسیله کمک می کند که استخوان تا جوش خوردن در یک حالت ثابت باقی بماند.

این سیستم از سه قسمت پین (میله های عمودی) (میله های افقی) و گیره تشکیل شده است.

قسمتی از فیکساتورهای خارجی در خارج از اندام قرار گرفته و میله های عمودی داخل استخوان قرار میگیرند.

فیکساتور استخوان شکسته را تا جوش خوردن در یک وضعیت ثابت قرار می دهد.

وقتی که شما فیکساتور دارید باید اندام دارای فیکساتور را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

می توانید دست یا پای خود را که دارای فیکساتور است روی بالش قرار دهید. این کار به کاهش تورم در عضو کمک می کند.

دور روز اول بعد از گذاشتن فیکساتور روی اندام، کیسه یخ قرار دهید این کار را هر ۱ تا ۲ ساعت یک تکرار کرده و هر بار ۱۵ دقیقه از کیسه یخ را روی عضو استفاده کنید

این کار را زمانی که بیدار هستید انجام دهید. سرما موجب کاهش تورم و درد می شود.

(کیسه یخ را حتما داخل یک پارچه نخی خشک قرار دهید موقع استفاده از کیسه یخ باید اندام، فیکساتور و کیسه یخ خشک باشند.)

اگر فیکساتور در بازوی شما قرار گرفته

باشد:

چیزی سنگین تر از کارد و چنگال و قاشق با دست دارای فیکساتور بلند نکنید .

حداقل یک بار در ساعت انگشتان و دست دارای فیکساتور را تا زمانیکه بیدارید ورزش دهید . (دست خود را محکم مشت کنید سپس انگشتان را کامل باز کنید .)

ممکن است به کمک دست دیگر نیاز پیدا کنید . هر ۵ تا ۱۰ دقیقه این کار را تکرار کنید .

ورزش شانه را حداقل ۴ بار در روز انجام دهید . (دست ها را بالای سر ببرید . این کار برای جلوگیری از خشک شدن مفصل شانه بسیار مهم است .)

❖ اگر فیکساتور در پای شما قرار

دارد :

❖ هنگام بیداری حداقل یک بار عضلات پای دارای فیکساتور را از

نوک انگشتان تا ران ورزش دهید .

❖ انگشتان پا را ۵ تا ۱۰ بار به حرکت

در آورید ، سپس پا را ۵ تا ۱۰ دقیقه خم و راست کنید . اگر فیکساتور به شما اجازه دهد زانوی خود را خم کنید و عضلات ساق و ران پای خود را منقبض (سفت) و سپس شل کنید .

❖ برای مراقبت از میله های فیکساتور و پانسمان آن جزوه مراقبت از میله ها را دریافت کنید .

در صورت مشاهده هر یک از این علائم زیر، به پزشک یا پرستار مراجعه کنید.

❖ مشاهده ترشح سبز یا زرد اطراف

میله های فیکساتور

❖ تب بالای ۳۸/۳ درجه سانتی گراد

❖ لرز.

❖ کاهش حس هنگامی که اندام را

بالا تر از قلب قرار می دهید.

❖ افزایش درد به طوری که با

داروهای ضد درد کاهش پیدا نکند.

❖ قرمزی و تورم اطراف محل میله های فیکساتور

❖ بافت سیاه اطراف محل میله ها

برای ویزیت مجدد توسط پزشک حتما با پرستار یا درمانگاه تماس بگیرید.