



مرکز آموزشی درمانی شهدا تبریز

نکات آموزشی خودمراقبتی بیماران

ارتوپدی در منزل



کمیته آموزش به بیمار و همگانی

تهیه: فاطمه هاتف کارشناس ارشد پرستاری

زیر نظر: آقای دکتر پیرهام معروفی - متخصص ارتوپدی

تابستان 1403



انتقال بیمار به اتومبیل در آسیب پا: صندلی جلو را تا آخر به سمت جلو کشانده تا جا برای صندلی عقب باز شود، پای آسیب دیده روی صندلی قرار می‌گیرد. اگر پای راست آسیب دیده باشد باید در صندلی عقب از سمت مسافر و اگر پای چپ آسیب ببیند بایستی در صندلی عقب از سمت راننده بنشینید، موقع نشستن یک دست پشت صندلی جلو و دست دیگر را پشت صندلی عقب قرار دهید و آرام خود را روی صندلی عقب بکشید.



منابع:

• کتاب برونر و سودارث ۲۰۱۸ - پمفلت های آموزشی

آدرس: تبریز - گلشهر - بلوار گلستان - بیمارستان شهدا

Tell: 041-33893314-17

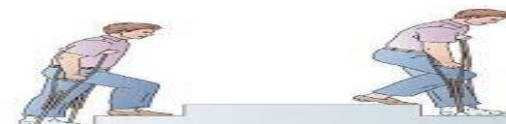
سایت نوبت دهی درمانگاه: Shafadoc.ir

راه رفتن با چوب زیر بغل یا عصا(در سطح صاف):  
چوب را زیر بغل خود در دست مخالف پای ضعیف قرار داده و وزن خود را روی دست وارد کنید طوری که به زیر بغلتان فشار وارد نشود. هم زمان طبق تصویر چوب و پای ضعیف را باهم جلو قرار داده و با پای قوی گام بردارید.



راه رفتن با چوب زیر بغل یا عصا(پله ها):

الف - بالا رفتن از پله‌ها: عصا را در طرف پای آسیب دیده نگه داشته و پای سالم را بالا ببرید، چوب را به زمین فشار دهید، سپس با پای ضعیف از پله‌ها بالا بروید.



ب - پایین رفتن از پله‌ها: عصا را برعکس بالا رفتن، در طرف پای سالم نگه داشته اول پای بیمار را روی پله پایین تر بگذارید سپس پای سالم را کنار پای بیمار قرار دهید.

راه رفتن با واکر: دسته واکر را گرفته و به جلو هل دهید سپس با پای ضعیف به داخل واکر قدم گذاشته و با پای سالم به جلو قدم بردارید، هم زمان وزن تان را از روی پای ضعیف بردارید. (تصویر صفحه بعد) 4

## بیماران اور توپدی:

بیمارانی هستند که بنا به دلایلی از قبیل تصادف، سقوط و ضربه مستقیم به بدن دچار زخم، بریدگی و شکستگی در اندام‌های بدن می‌شوند. هدف از این پمفلت؛ آموزش نحوه مراقبت از خود در منزل به بیماران است تا حرکات ایمن از سر گرفته شود.

مددجویان عزیز لطفا در صورت داشتن هر یک از موارد زیر نکات مراقبتی لازم را توجه فرمایید:

### الف - نحوه مراقبت از زخم

- زخم را تمیز و خشک نگه دارید و از مرطوب و کثیف شدن محافظت نمایید. زمان تعویض پانسمان طبق نظر و صلاحدید پزشک معالج توسط فرد متخصص صورت گیرد.

### ب- نحوه مراقبت از آتل و گچ

- آتل و گچ را تمیز و خشک نگه داشته و مرطوب و کثیف ننمایید. از وارد کردن جسم نوک‌تیز برای خاراندن پوست خودداری کنید، چون باعث ایجاد خراش و زخم در پوست می‌شود.

### نکات کلی در مراقبت از زخم - آتل و گچ

- اندام دارای پانسمان، آتل و گچ جهت کاهش تورم و درد، همیشه بالاتر از سطح قلب نگه



داشته شود.

- نکته: در صورت آسیب به تاندون و عصب به هیچ عنوان زخم و آتل باز نشود.

**نکته:** در صورت مشاهده هرگونه علائم هشداردهنده زیر فوراً به اورژانس مرکز شهدا مراجعه فرمایید:

✓ تورم شدید و قرمزی خطوط اطراف زخم، ترشحات

چرکی و یا بوی بد در ناحیه عمل شده، تب و لرز (تب بیش از 38 درجه سانتی گراد)

✓ تورم شدید، کبودی و رنگ پریدگی، بی‌حسی و درد

غیرقابل کنترل درانتهای اندام دارای گچ یا آتل

✓ در صورت داشتن تنگی نفس ناگهانی، سرفه و درد قفسه سینه (نشانه توده لخته خون در ریه)

### نحوه تغذیه و رژیم غذایی

توصیه می‌شود میوه، سبزیجات تازه و تمیز و مایعات مصرف گردد.

### نحوه فعالیت حرکتی

فعالیت حرکتی و ورزش اندام‌ها طبق نظر پزشک معالج انجام شود.

### رعایت نکات بهداشتی فردی

▪ توصیه می‌شود در صورت اجازه پزشک معالج جهت استحمام، از پوشش نایلونی مناسب و یا پانسمان شفاف برای زخم جهت حفاظت از خیس شدن اندام دارای پانسمان، گچ و یا آتل استفاده شود.

▪ سیگار کشیدن باعث دیرجوش خوردن استخوان شکسته و ترمیم زخم می‌شود، بنابراین مصرف سیگار را قطع کنید.

**توجه:** در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای از قبیل فشارخون بالا و دیابت؛ داروهای تجویز شده را به موقع مصرف نموده و رژیم غذایی کم‌نمک - کم چرب و دیابتی به ترتیب طبق روتین مصرف شود.

**نحوه استفاده از وسایل کمک حرکتی در**

**آسیب اندام تحتانی ( وارد و خارج شدن از**

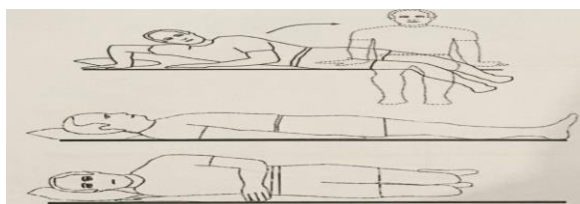
**تخت با روش چرخیدن)**

**الف- وارد شدن به تخت:** لبه تخت نشسته با دستها

و بازوها برای حفظ تعادل کمک بگیرید سپس

زانوها را خم کرده و به پهلو بخوابید و در آخر شانه

و لگن را در یک زمان چرخانده به پشت بخوابید.



**ب - خارج شدن از تخت:** زانوها را خم کرده سپس

شانه و لگن را همزمان به یک طرف بچرخانید،

دست زیرین را زیر شانه و دست بالایی را جلوی

سینه گذاشته و به لبه تخت بروید.

**نکته:** موقع غلتیدن در تخت بین زانوها خود

بالش بگذارید.