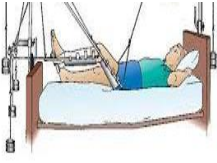


خود مراقبتی بعد از (پین تراکشن) یا کشش استخوانی

در آسیب های اندام یکی از روش های درمان اعمال کشش روی اندام است. در کشش استخوانی ، نیرو مستقیماً روی استخوان اعمال می شود. از این روش غالباً برای درمان شکستگی های استخوان ران استفاده می شود

	۱ کشش باید بصورت مداوم باشد و هرگز قطع نشود و کشش باید در جهت صحیح یعنی پا باقرقره در یک راستا باشد و با نیروی مناسب (یعنی وزن دستور داده شده توسط پزشک) اعمال شود و بیمار باید در وسط تخت قرار گرفته و طناب ها به راحتی روی قرقره حرکت داشته و وزنه ها آزادانه آویزان باشد و با تخت و کف زمین تماس نداشته باشد.
	۲ مصرف مایعات کافی به میزان ۸ تا ۱۲ لیوان در روز به بهبود عملکرد مثانه و پیشگیری از عفونت ادراری کمک می کند. در صورت یبوست از غذاهایی مانند سبزیجات ، میوه های خام ، میوه های خشک ، غلات و نیز مایعات فراوان استفاده نمایید .
	۳ تخت باید محکم باشد و جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر ، پوست بدن باید مرتب از نظر نشانه های فشار یا سائیدگی روی برجستگی های استخوانی ، پاشنه پا و .. معاینه شود . ملحفه ها باید بدون چروک و خشک نگهداری شود . فشار روی بعضی از نقاط بدن خود را با چرخاندن و تغییر وضعیت دادن می توان کاهش داد .
	۴ در مورد تراکشن استخوانی ، دو انتهای پین یا سیم تراکشن استخوانی را با چوب پنبه بپوشانید . (اینکار از آسیب به خود و سایرین جلوگیری می کند) محل پین را باید روزانه بررسی کنید . پوست اطراف پین را طبق دستور پزشک و با ماده ضد عفونی کننده تمیز کنید و محل ورود پین را باید روزانه از نظر بو ، قرمزی و ترشحات بررسی کنید . در تراکشن استخوانی اگر ترشح عفونی ، شل شدن پین ها و بوی بد در محل خروج میله ها مشاهده کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا از محل کشت گرفته شود .
	۵ تنفس عمیق و سرفه می تواند سبب اتساع ریه و خروج ترشحات شده و از عفونت ریه و مشکلات تنفسی پیشگیری کند . ورزش مکرر تنه و اندامهای غیر مبتلا بسیار کمک کننده است . باد کردن بادکنک ۳-۲ بار در روز می تواند از کاهش ظرفیت ریه پیشگیری کند .
	۶ <u>به محض مواجهه با یکی از علائم زیر فوراً به پزشک اطلاع دهید:</u> - در صورت درد غیر قابل تحمل علیرغم مصرف داروهای مسکن - رنگ پریدگی یا کبود شدن عضو - درجه حرارت پائین عضو - کاهش نبض ها - گزگز و مور مور اندام مبتلا - درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، کاهش سطح هوشیاری نقاط قرمز رنگ روی شکم ، گردن ، بازو و زیر بغل

*مددجوی گرامی بار کدذیل را جهت استفاده از مطالب آموزشی و معرفی واحد پیگیری و آموزش بیمارپس از ترخیص، با گوشی موبایل خود اسکن نمایید.

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی - ۱۴۰۴

