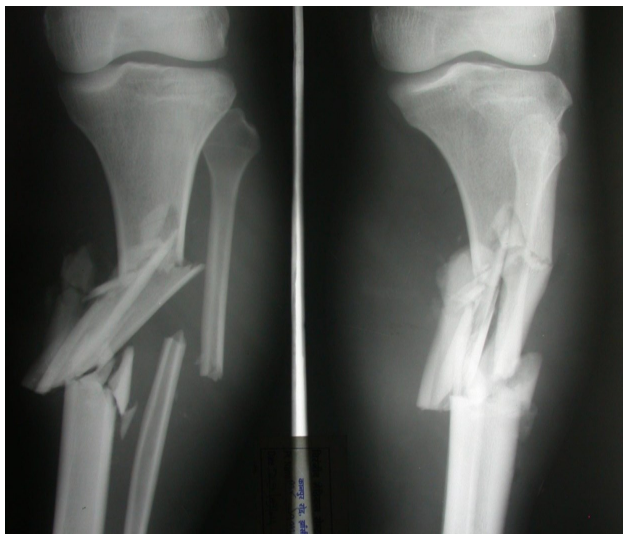




## راه های ترمیم شکستگی استخوان



تهیه کننده: واحد آموزش  
تأیید کننده: مدیر گروه ارتوپدی  
تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۴/۵  
تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۸/۱۰/۵  
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۳۹۹/۱۰/۵  
ویرایش: ۰۱  
کد: ATH-ED/ED – 59  
منبع: کتاب ارتوپدی برونر و سودارث



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه  
آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن  
تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱  
فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵  
سایت بیمارستان: [www.atiehhospital.ir](http://www.atiehhospital.ir)

اندام شکسته طبق نظر پزشک باید در سطح قلب و یا کمی بالاتر نگه داشته شوند (بالا نگه داشتن بیش از حد، عملکرد عکس خواهد داشت).

در بسیاری از موارد، پزشک منطقه شکسته را گچ می گیرد و یا با آتل بی حرکت می کند.

تا زمانی که پزشک اجازه نداده است، گچ و یا آتل را باز نکنید، زیرا باعث ایجاد مشکل در ترمیم استخوان می گردد.

#### ۴- بیش از حد مسکن ها را مصرف نکنید

اگر پزشک برای شما داروی ضد درد و یا مسکن تجویز نمود، دقت کنید به همان مقداری که پزشک دستور داده مصرف کنید. استفاده بیش از حد داروهای ضد درد، شما را در معرض خطر قرار می دهد و در برخی موارد، سرعت بهبودی بدن را کم می کند.

#### ۵- نرمش را فراموش نکنید

در برخی موارد، پزشک درمان های فیزیکی را برای بهبودی استخوان شکسته توصیه می کند. هیچ گاه درمان های فیزیکی که پزشک برای شما تجویز کرده را ترک نکنید و از درمانگر خود بخواهید که به شما بگوید چه تمرین ها و یا فعالیت هایی را می توانید در خانه انجام دهید. نرمش کردن روزانه کمک می کند تا بدن شما در موقعیت خوبی قرار گیرد.

#### ۶- سیگار نکشید

در افرادی که سیگار می کشند، زمان بیشتری طول می کشد تا استخوان شکسته ترمیم شود و یا حتی ممکن است باعث عدم ترمیم گردد. سیگار کشیدن باعث افزایش نیکوتین خون می شود و جریان خون را کند می کند و در نتیجه مواد مغذی کافی به استخوان نمی رسد. ضمناً تاثیر منفی نیز در عملکرد سلول های استخوان ساز دارد. پس در این افراد، یا استخوان ترمیم نمی شود و یا مدت زیادی طول می کشد تا استخوان ترمیم شود.

## ◆ راه‌های ترمیم شکستگی استخوان

بهبود شکستگی استخوان، چند ماه طول می‌کشد و اگر استخوان شکسته به خوبی ترمیم نشود، آسیب طولانی مدتی را بر جای خواهد گذاشت.

استخوان‌ها دارای ظرفیت فوق‌العاده‌ای برای ترمیم خودشان هستند و با درمان مناسب، بیشتر شکستگی‌ها بدون هیچ عارضه‌ای بهبود خواهند یافت.

اما برخی شکستگی‌ها مشکلاتی در ترمیم دارند. هنگامی که یک استخوان به‌کندی ترمیم می‌شود، **تاخیر در التیام** خوانده می‌شود و زمانی که یک استخوان اصلاً ترمیم نمی‌شود، **استخوان جوش نخورده** نامیده می‌شود.

## ◆ علت جوش نخوردن استخوان:

- ۱- شکستگی باز همراه با زخم
- ۲- وجود عفونت
- ۳- شدت زیاد ضربه اولیه و یا شکستگی چندقطعه‌ای
- ۴- جریان خون ناکافی به استخوان
- ۵- فیزیولوژی نامناسب جهت ترمیم
- ۶- عدم بی‌حرکتی مناسب استخوان
- ۷- سوء تغذیه

## ◆ استخوان‌هایی که خطر جوش نخوردگی زیاد است:

- ۱- شکستگی ناوی: یکی از ۸ استخوان مچ دست است و در زیر انگشت شست قرار دارد.
- ۲- شکستگی تالوس: تالوس یکی از استخوان‌های مچ پا می‌باشد. بیش از نیمی از تالوس از غضروف پوشیده شده است. تالوس باعث حرکت مفصل پا، زیر مچ پا و قسمت میانی پا می‌شود.
- ۳- شکستگی گردن استخوان ران: درست در زیر توپ مفصل ران قرار دارد.

هنگامی که این استخوان شکسته شود، توپ را از استخوان ران جدا می‌کند.

۴- شکستگی متاتارس پنجم (جونز): این استخوان از قسمت میانی پا به انگشت کوچک پا کشیده شده است. قسمت انتهایی این استخوان، برآمده است و در طرف خارجی پا احساس می‌شود. نیاز به کلسیم در روند بهبودی استخوان شکسته موثر است، اما مصرف زیاد آن تاثیری در تسریع بهبودی ندارد.

## ◆ چه کسانی در معرض جوش نخوردن استخوان قرار دارند؟

افراد سیگاری / مصرف زیاد داروهای ضد روماتیسم و ضد انعقاد / دیابتی ها / افراد چاق / سوء تغذیه و دیگر بیماران

## ◆ درمان استخوان‌های جوش نخورده

- بستگی به علت جوش نخوردن دارد
- جراحی برای از بین بردن عفونت
- حرکت ندادن استخوان شکسته (با دستور پزشک)
- پیوند استخوان برای تحریک رشد استخوان در حین جراحی مجدد



## ◆ ترمیم شکستگی استخوان

### ۱- یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید

بدن شما نیاز به ویتامین‌ها، کلسیم و پروتئین برای بهبود شکستگی استخوان دارد. رژیم غذایی شما باید روزانه حداقل دارای ۵ وعده میوه و سبزیجات باشد. همچنین حداقل باید ۸ لیوان آب در روز مصرف کنید و از مصرف غذاهای چرب مانند کله‌پاچه و امثال آن نیز پرهیز شود.



### ۲- در میزان کلسیم مصرفی دقت کنید

کلسیم در روند بهبودی استخوان شکسته موثر است، اما مصرف زیاد آن هم تاثیری در تسریع بهبودی ندارد. لازم به ذکر است در بیمارانی که مجبور به استراحت بیشتر در بستر هستند هم باید مصرف کلسیم کاهش یابد.

زنان و مردان ۹ تا ۱۸ ساله، به ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

زنان و مردان ۱۹ تا ۵۰ ساله، به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

زنان و مردان بیشتر از ۵۱ سال، به ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

### ۳- استخوان شکسته را حرکت ندهید

هنگامی که پزشک، استخوان شکسته را در جای خودش قرار داد، نباید منطقه شکسته را حرکت دهید.