

بدون شک مهمترین قسمت درمان شکستگی ها **بازپروری** Rehabilitation آن ها است. در اغلب شکستگی ها نیازی به جاندازی وجود ندارد. در اغلب شکستگی ها نیازی به بیحرکت کردن وجود ندارد ولی در همه شکستگی ها باید بازپروری انجام شود و نتیجه درمان بطور مستقیم متأثر از نتیجه بازپروری است.

بازپروری یا فیزیوتراپی چگونه انجام میشود؟

مرحله بازپروری بلافاصله پس از شروع درمان شکستگی آغاز میشود.

هدف از بازپروری دو چیز است:

اول اینکه کارایی اندام را تا حد ممکن حفظ کنیم و مانع از کاهش کارایی آن در طول مدت درمان شویم.

دوم اینکه وقتی شکستگی در حال جوش خوردن است سعی کنیم کارایی از دست رفته آنرا به آن برگردانده و کارکرد Function آنرا به وضعیت قبل از شکستگی برگردانیم. برای بازپروری، بیمار باید تحت نظر یک فیزیوتراپ کارآزموده باشد مگر در شکستگی های جزئی که با آموزش، خود بیمار میتواند اقدامات مورد نیاز را انجام دهد. نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه داشت نحوه انجام فیزیوتراپی است .

متأسفانه در بیشتر کلینیک های فیزیوتراپی اقداماتی که برای بیماران انجام میشود منحصر میشود به متصل کردن دستگاه هایی به بدن بیمار برای گرم کردن موضع درد و یا دادن تحریک الکتریکی به اندام. این روش ها گرچه میتوانند مفید باشند ولی قسمت بسیار کوچکی از بازپروری را تشکیل میدهند.

مهمترین قسمت بازپروری که زیر نظر یک متخصص فیزیوتراپی انجام میشود انجام انقباضات عضلانی، حرکات اندام و نرمش های لازم است.



متخصص فیزیوتراپ این حرکات را به بیمار آموزش داده و آنها را در کلینیک فیزیوتراپی انجام میدهد ولی قسمت اعظم کار باید به توسط خود بیمار و در منزل انجام شود .

اشتباه ترین فکر که در اکثر بیماران وجود دارد اینست که بازپروری را متخصص فیزیوتراپی و در کلینیک فیزیوتراپی انجام میدهند. این فکر مطلقاً اشتباه بوده و پیروی از آن موجب مشکلات جبران ناپذیری برای بیمار میشود. قسمت عمده بازپروری، انجام حرکات و نرمش های مخصوص است و وظیفه متخصص فیزیوتراپی آموزش آنها به بیمار بوده و وظیفه بیمار انجام آن نرمش ها بطور مکرر و مداوم در منزل است. تنها انجام مداوم نرمش ها است که میتواند تضمین کننده یک بازپروری مناسب و بدست آوردن یک نتیجه مناسب از درمان شکستگی باشد.

بیمار باید از اندام درمان شده اش مانند قبل از شکستگی استفاده کرده و آن را در فعالیتهای روزمره بکار گیرد مگر کارهای خاصی که پزشک آنها را ممنوع کرده باشد.

بازپروری بعد از درمان بسته شکستگی چگونه است؟

وقتی برای درمان شکستگی از گچ یا آتل استفاده شده است بیمار باید مفاصلی را که خارج از گچ قرار دارند بطور مرتب حرکت دهد. بطور مثال اگر برای شکستگی مچ دست از گچ استفاده شده و قسمت پایینی گچ تا کف دست کشیده شده است بیمار باید در طول روز بطور مرتب تمامی مفاصل انگشتان دستش را حرکت داده و انگشتان خود را مرتباً باز و بسته کند .

مفاصلی که در داخل گچ بیحرکت شده اند تا موقعی که در گچ هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی بیمار میتواند عضلات زیر گچ را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کند. به این نوع انقباضات عضلات انقباض ایزومتریک Isometric contraction میگویند و انجام آنها برای حفظ قدرت عضلات حیاتی است.

بازپروری بعد از درمان باز شکستگی چگونه است؟

وقتی که شکستگی بیمار به وسیله جراحی و با استفاده از ایمپلنت هایی مثل پیچ، پلاک یا نیل بیحرکت و فیکس شده است بیمار باید هر چه زودتر حرکات تمامی مفاصل اندامش را شروع کند. دیر شروع کردن این حرکات موجب خشک شدن مفاصل میشود .

این حرکات دو دسته اند. دسته ای از حرکات بصورت غیر فعال یا پاسیو Passive انجام میشوند. به این معنا که خود بیمار مفصل را با قدرت عضلات اطراف آن حرکت نمیدهد بلکه مفصل را با



نقش بازپروری و فیزیوتراپی در درمان شکستگی استخوان



u15818959 fotosearch.com

بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

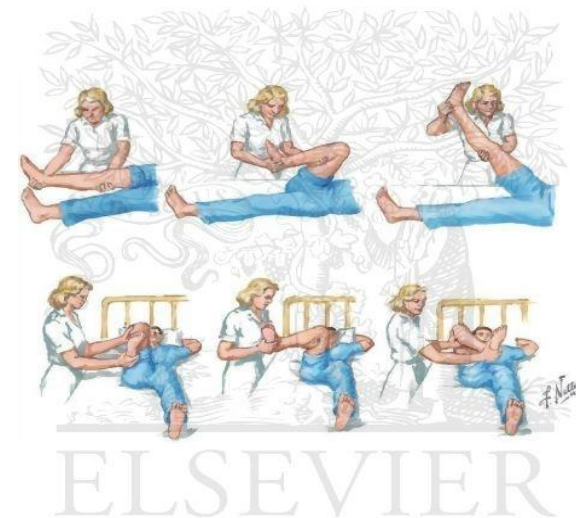
تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW8- 16

منبع: سایت ایران ارتوپد

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

دست گرفته و آنرا خم و راست میکند و یا فرد دیگری مفصل او را خم و راست میکند.



© ELSEVIER, INC. - NETTERIMAGES.COM

دسته ای دیگر از حرکات بصورت فعال یا اکتیو Active انجام میشوند یعنی بیمار با استفاده از قدرت عضلات اطراف مفصل، آن مفصل را خم و راست میکند .

