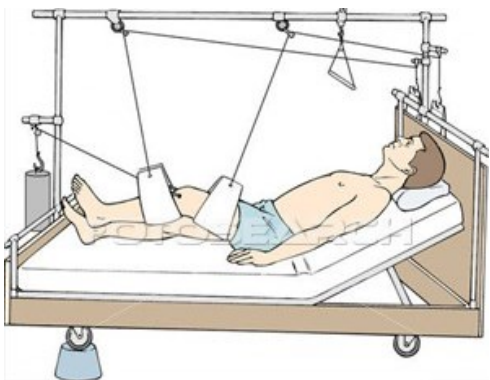




تراکشن (کشش)

کد رسانه : Plt-Shafa-115-005



تهیه و تنظیم: واحد آموزش، مکانی و ارتقاء سلامت



• ویتامین D تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی در روده است. ۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن ۳-۲ بار در هفته تمامی احتیاجات ویتامین D بدن را تأمین میکند، البته تابش آفتاب نباید از پشت شیشه باشد.

• پروتئین پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده استخوانها هستند و بدن شما برای تسریع در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد که میتوان آنها را از منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، لبنیات کم چرب، تخم مرغ، مرغ، ماهی و گوشت قرمز تأمین نمود.

• ویتامین سی نقش مهمی در ساخت بافت همبند استخوان و بهبودی زخم دارد که در مرکبات، طالبی، خربزه، کیوی، توت فرنگی و سبزیجات موجود می باشد.

• منیزیم جهت تشکیل بافت ها لازم می باشد و بدون منیزیم بدن نمیتواند از کلسیم استفاده نماید. منیزیم در اسفناج پخته، کلم بروکلی و بادام موجود می باشد.

• جهت بهبودی استخوان های شکسته از مصرف دخانیات و الکل پرهیز نمایید.

• بعضی از مواد روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تأخیر می اندازند، این مواد عبارت اند از :

کافئین، قند ساده (مانند شکر، ژله، کمپوت، آب میوه های صنعتی) گوشت قرمز، نوشابه های گازدار، روغن های جامد و شیر پرچرب، سیگار

در صورت بروز علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- ◀ سوزش، گزگز، بی حسی، انگشتان سرد و رنگ پریده
- ◀ تورم در بالا و پایین محل شکستگی و درد قابل توجه
- ◀ دردی که با بلند کردن عضو و مصرف مسکن تسکین نمی یابد
- ◀ تورم، قرمزی و ترشحات اطراف پین
- ◀ تب و لرز
- ◀ تنگی نفس

• وجود ترشح شفاف آبی از طرف میله ها طبیعی اما در صورت مشاهده ترشح زرد رنگ، تورم و قرمزی ناحیه به پزشک مراجعه کنید.

• جهت جلوگیری از جابجا شدن قطعات شکسته، از پهلو به پهلو شدن پرهیز کنید.

• جهت خروج خلط از ریه، سرفه و تنفس عمیق داشته باشید. تمام اندام های سالم را ورزش دهید تا ضعیف نشوند.

• جهت پیشگیری از ضعیف شدن عضلات دارای کشش هر ساعت یک بار این عضلات را ۵ تا ۱۰ ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان پا را خم و راست کنید. در صورتی که قادر به تکان دادن انگشتان پا نمی باشید به پزشک اطلاع دهید.

• به دلیل اینکه در تخت ادرار می کنید، امکان تخلیه کامل مثانه وجود ندارد بنابراین سعی کنید ۲ الی ۳ ساعت یکبار ادرار کنید.

• آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک معالج را سر ساعت مصرف کنید.

• جهت تسکین درد از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید و از حرکت های ناگهانی پرهیز کنید.

رژیم غذایی:

• به دلیل بی حرکتی، احتمال یبوست و بی اشتها زیاد است. بنابراین از غذاهای حاوی فیبر از جمله سبزیجات، میوه های تازه، غلات، آلو و مایعات فراوان استفاده کنید.

• جهت پیشگیری از کم آبی و بالا رفتن غلظت خون مصرف مایعات را افزایش دهید.

• از مصرف زیاد شیر پرهیز کنید چرا که باعث ایجاد سنگ ادراری می شود.

• روزانه باید از مواد غذایی دارای کلسیم استفاده نمایید.

این مواد غذایی شامل شیر و لبنیات کم چرب، کلم بروکلی، کلم قمری، لوبیا سویا، بادام، ماهی ساردین می باشد.

تراکشن چیست؟

تراکشن به معنای کشش است. تراکشن یا کشش طریقه ای است که پزشک ارتوپد از آن برای بیحرکتی و یا جا اندازی نسبی و یا جا اندازی کامل یک شکستگی و به حداقل رساندن گرفتگی عضلات، استفاده می شود.

موارد استفاده از تراکشن:

- جا انداختن یک شکستگی
- نگه داشتن تکه های استخوانی بر روی یک خط در حین التیام
- اصلاح بد شکلی و افزایش فضای بین سطوح متقابل
- کاهش درد و از بین بردن اسپاسم عضلانی
- جلوگیری از کوتاه شدن عضو شکسته

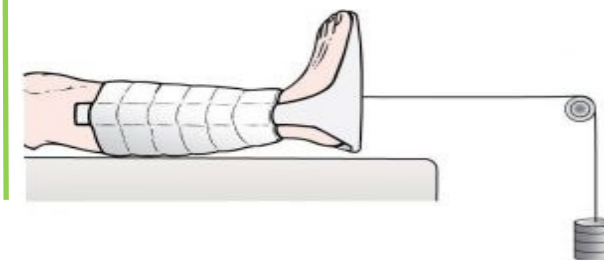
انواع تراکشن:

دو نوع تراکشن وجود دارد.

۱. تراکشن پوستی
۲. تراکشن استخوانی

تراکشن پوستی:

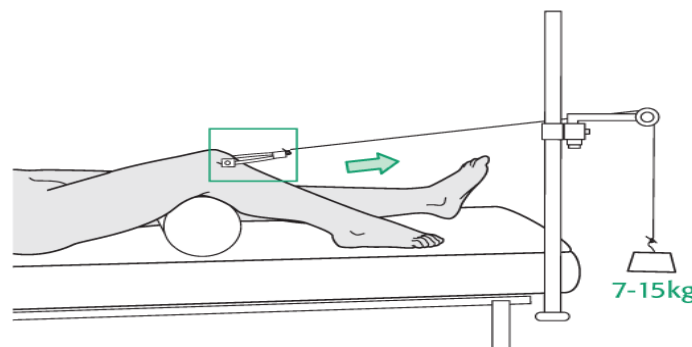
در تراکشن پوستی یک نوار چسب مخصوص به پوست دو طرف ساق پای بیمار متصل شده و سپس این نوار چسب از طریق یک ریسمان و قرقره به وزنه ای متصل می شود. آویزان شدن وزنه موجب اعمال کشش به اندام تحتانی می شود.



در این کشش، نیروی وزنه به پوست منتقل می شود سپس از طریق پوست به عضلات و سپس استخوان انتقال می یابد. این نوع تراکشن برای درمان های کوتاه مدت به کار می رود. وزنه کشش حدود ۲ تا ۵ کیلوگرم است.

تراکشن استخوانی:

جهت ایجاد کشش استخوانی یک میله یا پین فلزی بصورت عرضی وارد استخوان می شود. میله های وارد شده با عبور از استخوان از طرف مقابل پوست خارج می گردند بطوریکه دو سر آن از پوست بیرون باشد. دو سر این پین از طریق ریسمان و قرقره به وزنه متصل شده و مستقیماً نیروی وزنه به استخوان منتقل می شود.



عوارض تراکشن:

- ◀ گسیختگی پوست
- ◀ فشار بر روی عصب
- ◀ اختلال در جریان خون
- ◀ یبوست
- ◀ بی اشتهایی
- ◀ احتباس و عفونت ادراری

توصیه های لازم در مراقبت از کشش:

- کشش باید مداوم باشد تا در جا اندازی و بی حرکت کردن محل شکستگی مفید واقع شود ولی کشش لگنی و کشش گردنی را می توان طبق دستور پزشک متناوب به کار برد.
- هنگام اعمال کشش، بیمار باید در وسط تخت قرار بگیرد و به پشت بخوابد و پاها و تنه در یک راستا باشد بطوریکه دستها و پاها در حالت خنثی باشند.
- تراکشن پوستی را در پوست های نرمال هر سه روز یکبار و در پوست های حساس به علت ایجاد قرمزی، حساسیت و خارش یک روز در میان تعویض می شوند.
- در تراکشن پوستی به علت ایجاد حساسیت و احتمال پارگی پوست حتماً از باند در زیر چسب کشش استفاده شود.
- وزنه ها باید به طور آزاد آویزان باشند و نباید به تخت یا زمین تکیه داشته باشند.
- هر عاملی که ممکن است مقدار کشش موثر را کاهش دهد مثل بالا آوردن سر به مدت طولانی باید برطرف شود.
- طناب ها باید مستقیم و بدون گره خوردگی بوده و از روی قرقره ها در نرفته باشند.
- به دلیل استراحت طولانی مدت در بستر بهتر است از تشک مواج استفاده شود.
- ملحفه ها باید بدون چروک و خشک نگهداری شوند.
- پوست را مرتب چک کنید و کمک کنید با بلند کردن بدن خود، همراهتان، پشت و نواحی برجسته استخوانی را ماساژ دهید.
- پوست اطراف محل ورود و خروج میله ها را روزانه با سرم نمکی شستشو داده و تمیز و خشک نگه دارید و با گاز استریل پانسمان نمایید.