کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۹

بعد از شکستگی لگن در سالمندان

از روز عمل تا یک سال بعد: بیمارستان و گیجی بعد از عمل، وزن‌گذاری، واکر و عصا، خونه‌ی ایمن، تغذیه، پوکی استخوان، پیشگیری از زمین خوردن دوباره، و برنامه‌ی چهارمرحله‌ای



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین دستورهای **جراح ارتوپد**، پزشک و فیزیوتراپیست نیست. **مقدار وزن‌گذاری** روی پای عمل‌شده و **احتیاطات لگن** رو جراح تعیین می‌کنه؛ دستور جراح همیشه **مقدمه**. **فوراً ۱۱۵**: تنگی نفس ناگهانی، درد قفسه‌ی سینه، **گیجی ناگهانی**، غش، یا درد شدید ناگهانی لگن با کوتاه یا چرخیده شدن پا. **همون روز با پزشک**: ورم، گرمی و درد ساق؛ تب؛ قرمزی، ترشح یا باز شدن زخم.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: شکستگی لگن رو بشناس ۹

۱. شکستگی لگن چیه؟ ۱۰

۲. جراحی و چرا سریع ۱۱

۳. بعد از ۶۵ سالگی: چرا جدیه؟ ۱۳

۴. انتظارات واقع‌بینانه ۱۵

۵. پوکی استخوان: چرا اتفاق افتاد؟ ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۸

بخش ۲: در بیمارستان ۲۰

۷. روز اول بعد از عمل ۲۱

۸. گیجی بعد از عمل (دلیریوم) ۲۲

۹. درد، دارو و یبوست ۲۴

۱۰. علائم خطر ۲۶

بخش ۳: برگشت به خونه ۲۸

۱۱. وزن‌گذاری: چقدر روی پا؟ ۲۹

۱۲. ترخیص و آماده کردن خونه ۲۹

۱۳. واکر و عصا ۳۱

۱۴. احتیاطات لگن ۳۳
۱۵. حمام، توالت و لباس ۳۵
۱۶. تغذیه و پروتئین ۳۷
۱۷. پیشگیری از زمین خوردن دوباره ۳۸

بخش ۴: توان‌بخشی و زندگی **۴۱**

۱۸. توان‌بخشی در خونه: شواهد ۴۲
۱۹. حافظه و دمانس ۴۳
۲۰. خلق و ترس از راه رفتن ۴۴
۲۱. خواب و شب ۴۵
۲۲. همراه و مراقب ۴۶
۲۳. پیشگیری از شکستگی دوم ۴۷

بخش ۵: برنامه‌ی چهارمرحله‌ای **۴۹**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. مرحله‌ی ۱: هفته‌ی ۰ تا ۲ ۵۲
۲۶. مرحله‌ی ۲: هفته‌ی ۲ تا ۶ ۵۴
۲۷. مرحله‌ی ۳: هفته‌ی ۶ تا ۱۲ ۵۶
۲۸. مرحله‌ی ۴: ماه ۳ تا ۱۲ ۵۷
۲۹. پیاده‌روی تدریجی ۵۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۰

۳۱. وقتی پیشرفت کنده ۶۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۸

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۹

۳۳. نماز و زندگی ایرانی ۱۳۰

۳۴. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۳۱

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۳

۳۷. داستان رضا ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«مادرم توی حمام زمین خورد و لگنش شکست.» «پدرم دیگه می‌تونه راه بره؟» شکستگی لگن یکی از **جدی‌ترین** اتفاق‌ها برای یک سالمنده؛ نه فقط به‌خاطر استخوان، بلکه چون می‌تونه **راه رفتن**، **استقلال** و **روحیه** رو بگیره.

خبر خوب اینه که با **جراحی زود**، **بلند شدن از تخت از روز بعد از عمل**، **تغذیه‌ی کافی**، **پیشگیری از گیجی بعد از عمل** و **تمرین منظم در خونه**، خیلی از سالمندان دوباره راه می‌رن و به زندگی‌شون برمی‌گردن. مرور **کاکرین** (Fairhall، ۲۰۲۲) نشون داد برنامه‌های **تحرک** بعد از جراحی شکستگی لگن، **راه رفتن** و **عملکرد** رو بهتر می‌کنن.

این کتاب برای **خود بیمار** و برای **خانواده**ست؛ چون بعد از شکستگی لگن، خانواده بخش بزرگی از درمانه.

- **بخش ۱** شکستگی لگن چیه، جراحی، انتظارات، و پوکی استخوان.
- **بخش ۲** بیمارستان: روز اول، گیجی بعد از عمل، درد و دارو، علائم خطر.
- **بخش ۳** وزن‌گذاری، ترخیص، واکر و عصا، احتیاطات لگن، حمام و توالت، تغذیه، و پیشگیری از زمین خوردن.
- **بخش ۴** توان‌بخشی در خونه، حافظه، خلق، خواب، همراه، و پیشگیری از شکستگی دوم.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارمرحله‌ای تا یک سال.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** خانواده، زندگی ایرانی، ماه رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شکستگی لگن رو بشناس

شکستگی لگن چیه، جراحی، چرا سریع، بعد از ۶۵ سالگی، انتظارات، پوکی استخوان، و باورهای غلط.

فصل ۱

شکستگی لگن چیه؟

«شکستگی لگن» معمولاً یعنی شکستگی **بالای استخوان ران**، نزدیک مفصل ران. در سالمندان، اغلب بعد از یک **زمین خوردن ساده** از ایستادن اتفاق میفته؛ چون استخوان با **پوکی** ضعیف شده.

انواع

نوع	محل	جراحی رایج
گردن استخوان ران (داخل کپسول)	درست زیر سر استخوان	**پیچ** (اگه جابه‌جا نشده) یا **نیم‌پروتز** / **تعویض کامل** (اگه جابه‌جا شده)
بین تروکانتری (خارج کپسول)	کمی پایین‌تر	**پیچ و پلاک** یا **میله‌ی داخل استخوان**
زیر تروکانتری	پایین‌تر	معمولاً **میله**

نشونه‌ها بعد از زمین خوردن

☐	
	درد **کشاله‌ی ران** یا **لگن**
	نمی‌تونه روی پا وزن بذاره
	پا **کوتاه‌تر** و **به بیرون چرخیده**

سالمندی که زمین خورده و **نمی‌تونه بایسته** یا درد لگن داره رو **بلند نکن؛ ۱۱۵**.

از پزشکت بپرس: «چه نوع شکستگی و چه جراحی‌ای؟»

فصل ۲

جراحی و چرا سریع

تقریباً همه‌ی شکستگی‌های لگن در سالمندان **جراحی** لازم دارن؛ حتی در سنین خیلی بالا. هدف جراحی اینه که بیمار **زود** از تخت بلند بشه.

چرا سریع؟

رهنمود **NICE** توصیه می‌کنه جراحی **همون روز یا روز بعد از بستری** انجام بشه. هر روز ماندن در تخت یعنی:

☐	
	ضعف عضلات
	زخم بستر
	عفونت ریه و ادرار
	لخته‌ی خون
	گیجی

نوع جراحی

جراحی	وزن‌گذاری معمول	احتیاطات لگن
پیچ یا پلاک یا میله	معمولاً **کامل، تا حد تحمل**	معمولاً نه
نیم‌پروتز یا **تعویض کامل**	معمولاً **کامل**	گاهی **بله** (بسته به روش جراحی)

همین رهنمود می‌گه هدف جراحی باید این باشه که بیمار **بلافاصله** بتونه **کامل** وزن بذاره.

دستور جراح درباره‌ی وزن‌گذاری و احتیاطات رو بنویس و به دیوار بزن.

فصل ۳

بعد از ۶۵ سالگی: چرا جدیه؟

شکستگی لگن در سالمندان فقط یک **شکستگی** نیست؛ یک **بیماری کل بدنه**.

☐	
	خیلی از بیماران **بیماری‌های همراه** دارن (قلب، دیابت، حافظه)
	گیجی بعد از عمل شایعه (فصل ۸)
	تغذیه اغلب ضعیفه (فصل ۱۶)
	ترس از راه رفتن (فصل ۲۰)
	بخشی از بیماران به سطح **قبلی** راه رفتن برنمی‌گردن

چه چیزی کمک می‌کنه؟

☐	
	جراحی زود
	مراقبت مشترک متخصص سالمندان و ارتوپد
	بلند شدن از روز بعد
	تمرین منظم تا ماه‌ها
	خانواده‌ی فعال و آگاه