



بیمارستان شهید محمد منتظری

## آسیب دیدگی و شکستگی

### مهره های سینه و کمر



تاریخ ابلاغ : ۱۳۹۹/۰۴/۱۸

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۰۹

کد : MH.BR.PE.GEN.۲۴۲

واحد آموزش به بیمار

## توجه توجه:

ستون فقرات قفسه سینه در مقایسه با ستون فقرات گردن از پایداری بیشتری برخوردار است و دلیل این پایداری رامی توان به علت اتصال و مجاورت آن با دنده های بدن دانست. به همین جهت احتمال آسیب کمتری وجود دارد.

در شکستگی مهره های ستون فقرات یا همان مهره های کمر فشار و آسیب به عصب های ستون فقرات یا نخاع وارد می شود که غالباً شکستگی مهره در اثر تصادفات؛ زمین خوردن؛ تیراندازی یا در هنگام ورزش رخ می دهد. جراحات ممکن است ناشی از آسیب دیدگی خفیف رباط ها و کشیدگی عضلات تا شکستگی و جابجایی مهره ها و آسیب دیدگی نخاع باشد.

### علائم شکستگی مهره های قفسه سینه:

مهمترین علامت درد شدید ، در ستون مهره ها است ، که با حرکت بیشتر میشود. اختلال در کنترل بخش بالایی بدن ، کم شدن ویا از بین

رفتن کارکرد یا اختلال در کنترل ادرار و مدفوع کاهش توانایی در کنترل بدن و یا عضلات شکم و علایم بی حسی و گزگز شدن ، همچنین اختلال در تعادل بدن در حین نشستن

**دلایل شکستگی ستون مهره های سینه یا ستون فقرات:**

تصادفات رانندگی

افتادن از ارتفاع

صدمات ورزشی

پوکی استخوان و تومورهای ستون فقرات

**درمان شکستگی مهره های سینه یا ستون فقرات:**

به کمک درمان مناسب و به موقع بیمارانی که با این نوع آسیب دیدگی مواجه هستند حتی می توانند پس از مدتی به زندگی کاملاً عادی بدون هیچ علائم و مشکلات خاصی برگردند اولین کار جهت درمان آسیب دیدگی های خفیف استراحت کردن و دوری از انجام حرکات سنگین می باشد که بر حسب شدت و نوع

آسیب دیدگی علائم بیماری متفاوت خواهد بود از جمله مهم ترین راههای درمانی عبارتند از:

## دارودرمانی

پزشک معمولاً جهت تسکین درد بیماری برخی مسکن ها و داروهای ضد درد را برای بیمار تجویز میکند. علاوه بر آن ممکن است در مواردی داروهای شل کننده عضلات نیز تجویز نماید و بدین وسیله علائم و درد بیمار کاهش یابد. به یاد داشته باشید که این داروها به بهبودی شکستگی کمکی نکرده و تنها در مدیریت درد به شما کمک می کنند.

## استفاده از آتل ها

آتل ها با محدود کردن حرکت مهره های شکسته، از آنها محافظت می کنند، عملکرد آتل بسیار شبیه به استفاده از گچ برای مچ دست شکسته است.

## جراحی

عمل جراحی به منظور کاهش فشار از روی مهره های ستون فقرات و همچنین خارج کردن

هرگونه خردشدگی ناشی از شکستگی که سبب فشار بر ستون فقرات می شود. انجام میگیرد



## مراقبت در منزل برای بیماران آسیب دیدگی قفسه سینه:

۱. پانسمان محل عمل باید بررسی شود و تا زمانی که پزشک اجازه نداده است نباید تعویض گردد.

۲. بهتر است هر یک ساعت در طی روز سرفه کرده و چند نفس عمیق بکشید تا ترشحات ریه خارج شود.

۳. اگر هنگام سرفه یا تنفس عمیق درد محل عمل وجود دارد، میتوان با کمک یک دست محل عمل را حمایت نموده و تنفس عمیق انجام داد.

۴. از به کار بردن مواد تحریک کننده مثل سیگار، عطر، آلودگی هوا و اسپری های خوشبوکننده خودداری شود.

۵. جهت استحمام طبق نظر پزشک عمل کنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید: خروج ترشحات از محل عمل - قرمزی و گرمی محل عمل - تنگی نفس - تند شدن تعداد تنفس

## مراقبت از بیماران دچار آسیب دیدگی مهره های کمر

### # استراحت

نباید ستون فقرات را با کار کردن تحت فشار زیاد قرار دهید. البته نباید کاملاً بی حرکت بمانید.

از پزشک خود در مورد بهترین زمان برای از سر گرفتن فعالیت هایتان و بهترین راه برای انجام این فعالیت ها پرسید.

وضعیت قرارگیری بدن و کمر در حالتی باشد که از فشار آمدن بیش از حد بر روی مهره های کمر جلوگیری شود.

### # ورزش: ورزش هایی که کمر و ستون فقرات

را تقویت میکنند نیز میتوانند به شما کمک کنند تا از بروز شکستگی فشاری مجدد اجتناب گردد