

# مراقبت از تراکشن

❖ **تراکشن:** به اعمال نیروی کششی روی قسمتی از بدن گفته میشود. از کشش یا تراکشن برای جا انداختن و بی حرکت کردن شکستگیها، در امتداد قرار دادن قطعات شکسته، کاهش گرفتگی عضلانی استفاده میشود.

## ❖ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پرستار اطلاع دهید:

- اختلال حسی یا حرکتی را فوراً به پزشک اطلاع دهید.
- سوزش گزگز بی حسی انگشتان سرد و رنگ پریده را فوراً به پزشکتان اطلاع دهید.
- دردی که با بلندکردن عضو و خوردن مسکن بهبود نیابد را به اطلاع پزشک برسانید. خارج شدن ترشحات سفید رنگ از کنار محل بین طبیعی است نگران نباشید ولی در صورتی که رنگ آن زرد بود حتماً به اطلاع پزشکتان برسانید.

## ❖ خود مراقبتی:

- ✓ وزنہ ها را نباید جابجا کرد مگر به دستور پزشک معالج، هر عاملی که ممکن است مقدار کشش موثر را کاهش دهد را باید برطرف کرد.
- ✓ هنگام اعمال کشش، بیمار بایستی در وسط تخت قرار بگیرد و امتداد بدن وی صحیح باشد.
- ✓ وزنہ و کشش باید بطور مداوم اعمال شود تا در جااندازی و بی حرکت کردن محل شکستگی مفید واقع شود.
- ✓ به هیچ عنوان پیچ ها و گیره ها را دستکاری نکنید.

- ✓ طناب‌ها باید به راحتی روی قرقره حرکت کند. از گره های آن مطمئن باشید و وزنه ها به طور آزاد آویزان باشد.
- ✓ محل پین روزانه بررسی شود.
- ✓ مراقبت از پوست مناطقی که در معرض فشار قرار دارن باید از نظر قرمزی و تورم مورد بررسی قرار گیرند در صورت مشاهده موارد غیر طبیعی به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ ملحفه بیمار باید بدون چروک و خشک نگهداری شود.
- ✓ به دلیل محدودیت در حرکت پوست بدن بیمار از نظر ساییدگی یا زخم مورد بررسی قرار گیرد.
- ✓ هر دو ساعت تمام اندام های سالم را ورزش دهید تا از ضعیف شدن آنها جلوگیری نمایید.

### ❖ فعالیت :

- ✓ بیمار میتواند 10 الی 15 روز بعد از جای گذاری پین به حمام برود (پین میتواند در معرض آب باشد ولی بعد از حمام کردن حتما با حوله کاملا خشک گردد و هوا بخورد) اگر تحت کشش به مدت زیاد هستید حتما تمرین سرفه و تنفس عمیق روزی چندبار را داشته باشد تا ترشحات از ریه شما خارج شود و از ایجاد عفونت های تنفسی جلوگیری شود.

### ❖ رژیم غذایی :

- ✓ به دلیل بی تحرکی به مدت طولانی و خوردن آنتی بیوتیک احتمال ایجاد یبوست وجود دارد که بهتر است هر روز 5 وعده میوه جات و سبزیجات تازه میل نمایید. روزانه 8 لیوان مایعات مصرف نمایید خوردن آب میوه های حاوی ویتامین ث مثل آب پرتقال در روند بهبود شکستگی توصیه میشود.

بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر - واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت