



کارت ترخیص



🏠🏠 **خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به شکستگی زانو (Knee Fracture)**

📌 **شکستگی زانو چیست ؟**

🏠 شکستگی زانو شامل شکستگی استخوان‌های فمور (ران)، تیبیا (ساق) یا پاتلا (کاسه زانو) است که معمولاً در اثر تصادف، سقوط یا ورزش شدید رخ می‌دهد.

● درمان شامل گچ، اسپلینت، فیزیوتراپی یا جراحی بسته به نوع شکستگی است.

🏠 **علائم شایع:**

⚡ درد شدید زانو ● تورم و کبودی 🚶 ناتوانی در تحمل وزن 🏠 محدودیت حرکتی 🩸 خونریزی در موارد باز

🚨 **علائم خطر پس از ترخیص**

! درد غیرقابل کنترل با مسکن ! تورم یا قرمزی شدید ! تب و علائم عفونت ! خونریزی یا خروج مایع از زخم ! کاهش حس یا بی‌حسی پا !

📌 **دارودرمانی پس از ترخیص**

🏠 مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها 📌 آنتی‌بیوتیک (در صورت جراحی باز) 📌 مکمل کلسیم و ویتامین D 🏠 داروهای ضد انعقاد در

موارد خاص

نکات مهم:

✅ مصرف منظم دارو طبق نسخه ⚠️ گزارش تورم، درد شدید یا خونریزی ❌ خودسرانه قطع دارو ممنوع

📌 **تداخلات دارویی و غذایی**

🚫 اجتناب از داروهای ضد انعقاد بدون مشورت 📌 مصرف کافی مایعات 🦴 تغذیه سرشار از کلسیم و پروتئین

🍷 پرهیز از غذاهای ناسالم و فرآوری شده

🏠 **مراقبت‌های روزمره**

🏠 اجتناب از فشار و خم شدن شدید زانو 📌 استراحت کافی با پا بالاتر از سطح قلب 📌 رعایت بهداشت زخم یا ناحیه جراحی

📌 ثبت درد، تورم و میزان حرکت

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه خشک کردن با حوله نرم ⚠️ پرهیز از خیس شدن پانسمان یا گچ
تمیز نگه داشتن پوست اطراف زخم

فعالیت و فیزیوتراپی

بازگشت تدریجی به حرکت با واکر یا عصا ⚠️ پرهیز از ایستادن طولانی یا فشار شدید
تمرینات فیزیوتراپی مطابق دستور پزشک ✓ تقویت عضلات ران و ساق به مرور

تغذیه پس از ترخیص

کلسیم و ویتامین D برای استخوان 🍌 پروتئین کافی برای ترمیم بافت 🍏 سبزیجات و میوه تازه
آب کافی 🚰 کاهش نمک و غذاهای فرآوری شده

پیگیری پزشکی و آزمایش‌ها

ویزیت منظم ارتوپدی 📅 رادیوگرافی کنترل جهت بررسی جوش خوردن استخوان 📄 ثبت درد، تورم و میزان حرکت روزانه
اطلاع پزشک از هر تغییر ناگهانی ⚠️

مراجعه فوری به پزشک

درد شدید و غیر قابل تحمل ⚠️ تورم یا قرمزی شدید ⚠️ تب یا علائم عفونت ⚠️ کاهش حس یا حرکتی پا
خونریزی یا باز شدن زخم ⚠️

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

رعایت استراحت و حرکات ایمن 🍌 تغذیه سالم و غنی از کلسیم و پروتئین 📅 پیگیری منظم و رادیوگرافی
حمایت روانی و کاهش استرس 📄 استفاده از وسایل کمکی (عصا یا واکر)

چک لیست روزانه بیمار

مصرف دارو 📄 بررسی تورم و درد 🚶 حرکت آرام زانو 🍌 تغذیه سالم 🚰 آب کافی
رعایت بهداشت زخم

کد آموزشی: PDC-ORT-14



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد