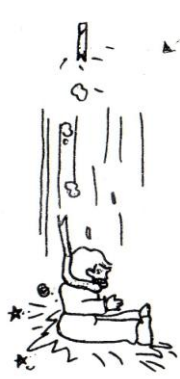


การปฏิบัติตน เมื่อกระดูกเชิงกรานหัก

สาเหตุ

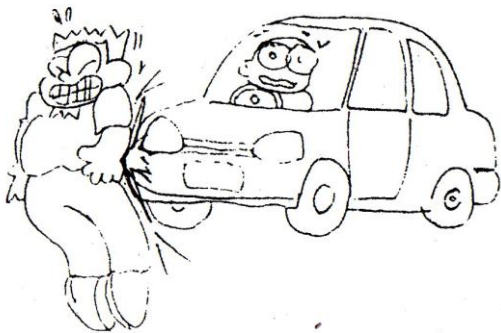


❖ ส่วนใหญ่เกิดจากการพลัดตกจากที่สูง เช่น ต้นไม้ บ้าน เป็นต้น หรือได้รับแรงกระแทกโดยตรงบริเวณ



สะโพก หรือเชิงกราน

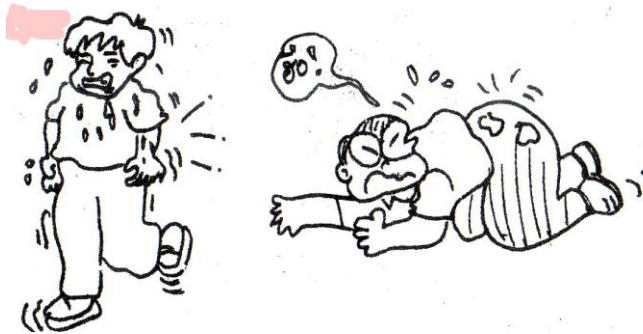
❖ อุบัติเหตุจากการจราจร



ถ้ากระดูกหักมาก กระดูกไม่มั่นคง แพทย์จะรักษาโดย นอนพักดิ่งกระดูก และจัดให้เข้าที่แล้วใส่เฝือกให้

อาการ

- กดเจ็บ ปวดบริเวณกระดูกหัก
- บวมบริเวณกระดูกแตกหรือหัก
- ห้อเลือด หรือมีก้อนเลือด หลังกระดูกหักแล้ว 24 – 48 ชั่วโมง
- ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อสะโพกได้และเจ็บปวดมากเมื่อเคลื่อนไหว

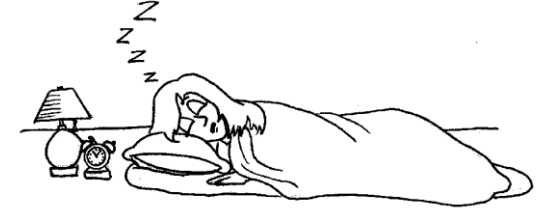


การรักษา

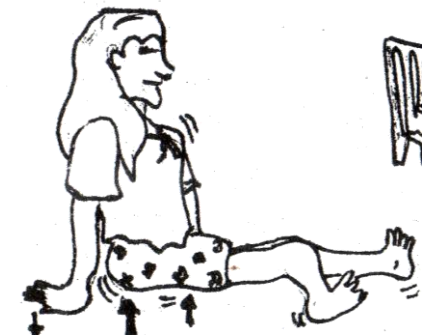
ถ้าไม่มีการเคลื่อนที่ของกระดูกเชิงกราน ให้นอนพักจนกว่าจะหายปวด แล้วเดินด้วยไม้ค้ำยัน ไม่ลงน้ำหนักข้างที่จะหัก ให้ลงน้ำหนักได้เมื่อสัปดาห์ที่ 6

การดูแลตนเองที่บ้าน

- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ



- เวลาเดินให้ใช้ไม้ค้ำยันอย่างถูกวิธี ไม่ลงน้ำหนักข้างที่กระดูกหักนาน 6 สัปดาห์
- การออกกำลังกายแขน โดยให้ผู้ป่วยงอขาข้างดี ใช้มือ 2 ข้างยันที่นอนไว้ ยกขึ้นขึ้นแล้วเริ่มนับ 1 – 5 วางก้นลง ทำซ้ำประมาณ 10 – 15 ครั้งต่อ 1 ชั่วโมง



- การออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา กดหัวเข่าลงกับพื้นแล้วกระดกปลายเท้าเข้าหา ลำตัว นับ 1 – 5 แล้วคลายกล้ามเนื้อทำ 10 – 15 ครั้ง ใน 1 ชั่วโมง ทำวันละ 3 เวลา

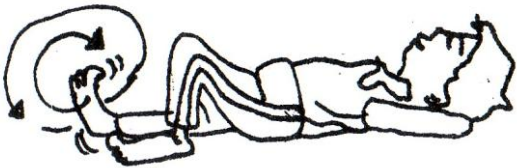


ให้ขมิบก้นเหมือนกลั้นปัสสาวะนับ 1 – 5 แล้วคลายกล้ามเนื้อ ทำประมาณ 10 – 15 ครั้ง ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือมากกว่าเท่าที่สามารถทำได้

- ออกกำลังกายข้อเท้า กระดกขึ้น – ลง



- ออกกำลังกายข้อเท้า โดยหมุนข้อเท้า



- งานที่ต้องใช้กำลัง

- ระวังระวังไม่ให้กระทบกระแทกและหกล้ม

หมายเหตุ

การออกกำลังกายท่าต่าง ๆ ควรทำอย่างน้อย 10 – 15 ครั้ง วันละ 3 เวลา หรือทำบ่อยๆ ครั้งเท่าที่จะทำได้ และควรบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ด้วย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แข็งแรง

ผลกระทบจากกระดูกเชิงกรานหัก

- อาจมีการหนีกษาคของกระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ ลำไส้
- มีการหนีกษาคของเส้นเลือดดำ และเส้นเลือดแดง
- เสียชีวิตจากเสียเลือดมาก

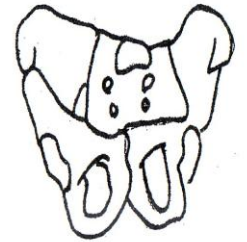
ด้วยความปรารถนาดี
จากใจที่เราให้กับคุณ



การปฏิบัติตน เมื่อกระดูกเชิงกรานหัก



หัก



ปกติ

เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 – 5621 – 9888 ต่อ 5200, 9801