

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
 - جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
 - مفاصلی که بی حرکت شده اند و قابل حرکت دادن نیستند را بطور مرتب منقبض و منبسط کنید. عضلات عضو مبتلا را ۵ تا ۱۱ ثانیه منقبض کنید و سپس رها سازید، این کار را چند بار در روز انجام دهید .
 - برای جلوگیری از جابجایی قطعات شکستگی، بیمار نباید از یک پهلو به پهلو دیگر بچرخد، ولی می تواند با کمک دیگران موقعیت خود را تغییر دهد.
 - طنابها فرسوده نباشند و داخل شیارقرقره قرار گرفته باشند.
 - وزنه ها باید بطور آزاد آویزان باشد و نباید به تخت یا زمین تکیه داشته باشد.
 - مراقب بریدگی پوست یا انگشتان بوسیله کشیدگی طناب های تراکشن باشید .
 - تخت باید محکم باشد و جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر، پوست بدن باید مرتب از نظر نشانه های فشار یا سائیدگی روی برجستگی های استخوانی، پاشنه پا و ... معاینه شود .
 - ملحفه ها باید بدون چروک و خشک نگهداری شود فشار روی بعضی از نقاط بدن را با چرخاندن و تغییر وضعیت دادن می توان کاهش داد.
 - جهت پیشگیری از صدمه به بافت های دیگر بدن، نوک تیز پین ها را با باند، پنبه و یا سرپوش های لاستیکی کوچک بپوشانید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- سوزش، گزگز، بی حسی، انگشتان سرد و رنگ پریده
 - درد شدید عضو مبتلا
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی