

شکستگی، پیچ خوردگی و کشیدگی

اقدام کلیدی

قسمت آسیب دیده را ثابت نگه دارید تا درد کاهش پیدا کند.

مقدمه

پیچ خوردگی و کشیدگی جزو آسیب‌های جزئی در نظر گرفته می‌شوند، در حالی که شکستگی‌ها می‌توانند از جزئی تا عمده متغیر باشند. در حالی که اغلب تهدیدی برای حیات نیستند، اما آسیب به اندام‌ها (بازو، پا، انگشتان دست یا پا) در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به ناتوانی شود. شکستگی استخوان اغلب دردناک است و ممکن است باعث خونریزی داخلی یا خارجی شود (در مورد شکستگی‌های باز که استخوان شکسته پوست را می‌شکافد). اگر یک استخوان بلند مانند استخوان ران آسیب دیده باشد، خونریزی از خود استخوان می‌تواند تهدید کننده حیات باشد. همچنین به سرفصل آسیب‌های ستون فقرات مراجعه کنید.

نکاتی که بهتر است بدانید

- هر گونه آسیب به اندام باید به عنوان یک شکستگی استخوان در نظر گرفته شود و باید به صورت دستی در موقعیت یافت شده تثبیت شود.
- آسیب باید تثبیت شود تا هرگونه حرکت و درد به حداقل برسد.
- اگر این اقدام باعث راحتی شود، می‌توان اندام مشکوک به پیچ خوردگی یا کشیدگی را بی‌حرکت و تثبیت کرد.
- یخ یا خنک‌سازی را می‌توان تا ۲۰ دقیقه متوالی روی مفاصل پیچ خورده و آسیب‌های بافت نرم اعمال کرد، زیرا ممکن است درد را کاهش داده و بهبودی را تسریع بخشد. خنک کردن بیش از این مدت، ممکن است به پوست آسیب برساند.
- در صورتی که باعث راحتی شود، ممکن است یک پانسمان فشاری بر روی کشیدگی یا پیچ خوردگی اعمال شود.
- تمام شکستگی‌ها باید از نظر خونریزی داخلی و خارجی ارزیابی شوند و فرد آسیب دیده به دلیل احتمال شوک تحت درمان قرار گیرد، به خصوص اگر شکستگی شامل استخوان‌های بلند مانند استخوان ران باشد.

- در مواقعی که فرد مصدوم باید جابجا شود و انتظار می‌رود که مسیر پر از دست انداز یا تکان باشد، ارائه دهندگان کمک های اولیه باید توسط آتل از اندام (به ویژه یک پا) محافظت کنند. آتل بندی باید به گونه‌ای انجام شود که درد را محدود کند، احتمال آسیب بیشتر را کاهش دهد و حمل و نقل ایمن و سریع را تسهیل کند.
- هنگامی که در یک محیط دور افتاده (یا محیطی با منابع محدود) هستید و اندام دچار شکستگی زاویه دار (تغییر شکل یافته)، سرد و رنگ پریده است، ارائه دهنده کمک‌های اولیه اگر در این خصوص آموزش دیده باشد، می‌تواند آن را صاف کند و در وضعیت طبیعی قرار دهد.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- برای مراقبت از شکستگی، پیچ خوردگی و کشیدگی در وضعیت و محیطی که در آن قرار خواهید گرفت، آماده باشید. به عنوان مثال، پیچ خوردگی و کشیدگی در ورزش رایج است و توصیه می‌شود تجهیزات سرما درمانی (مانند کیسه یخ) در دسترس داشته باشید. از طرف دیگر، اگر به یک مکان دورافتاده سفر می‌کنید، اطلاعات لازم را از سازمان‌های امداد و نجات محلی دریافت کنید و قبل از سفر، تثبیت و آتل بندی اندام را یاد بگیرید.

تشخیص زود هنگام

فرد ممکن است دچار پیچش اندام شده، افتاده یا از جسمی ضربه خورده باشد.

احتمال این شرایط متصور است:

- تغییر شکل، تورم، هماتوم یا کبودی در محل آسیب
- درد و یا مشکل در حرکت بخشی از بدن
- کوتاه شدن، پیچش یا خم شدن اندام
- استخوان شکسته یا تکه‌های استخوان که از پوست بیرون زده‌اند
- صدای شکستن ناگهانی یا خورد شدن هنگام وقوع آسیب
- احساس یا صدای سایش استخوان‌ها

انتظار نمی‌رود که ارائه دهندگان کمک‌های اولیه بتوانند تشخیص دهند که فرد دچار شکستگی یا پیچ خوردگی یا کشیدگی شده است. تنها راه دقیق برای تشخیص شکستگی اشعه ایکس (X-ray) است. وقتی شک دارید، فرض کنید که شکستگی رخ داده است.

مراحل کمک‌های اولیه

۱. به فرد کمک کنید تا اندام آسیب دیده را ثابت نگه دارد.
۲. برای جلوگیری از هر گونه حرکت، آسیب را در یک موقعیت راحت حمایت کنید. بالا نگه داشتن اندام ممکن است به جلوگیری از تورم کمک کند.
۳. یخ یا هر چیز سرد را تا ۲۰ دقیقه اعمال کنید. خنک کردن بیش از این مدت ممکن است به پوست آسیب برساند. از فرد بخواهید استراحت کند.
۴. اگر فرد درد یا تورم زیادی دارد، یا اگر اندام در وضعیت غیرطبیعی قرار دارد، به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشته باشید.
۵. به فرد اطمینان خاطر دهید و مطمئن شوید که راحت است.

توجه داشته باشید

- نمونه‌های زیادی وجود دارد که استفاده از یخ یا چیزی سرد ممکن است مفید باشد. مانند کبودی، کشیدگی، پیچ خوردگی، رگ به رگ شدن، دررفتگی، هماتوم، تورم یا شکستگی بسته.
- برای اینکه واقعاً مؤثر باشد، استفاده از یخ یا چیزی سرد باید در اسرع وقت پس از ضربه انجام شود. اگر فرد آسیب دیده، از سردسازی خیلی احساس ناراحتی می‌کند، خنک کردن را متوقف کنید. اگر درد دوباره برگشت و دمای پوست به حالت عادی رسیده بود، می‌توانید دوباره شروع به خنک کردن کنید.
- دررفتگی‌ها و شکستگی‌ها همیشه باید توسط پزشک متخصص درمان شوند.
- اگر آسیب شکستگی باز باشد، اولویت شما توقف خونریزی است. در مورد هر شکستگی، اندام را تثبیت کنید. فرد را برای شوک درمان کنید.

احتیاط

- همیشه کیسه یخ را در یک پارچه بپیچید تا به پوست آسیب نرسد.
- در صورت گرفتگی عضلات، از سردسازی استفاده نکنید، بلکه عضله آسیب دیده را گرم کنید.

سازگاری محلی

- در نواحی دورافتاده که فرد مصدوم باید در مسیر طولانی و ناهموار جابجا شود، با بستن آتل به گونه‌ای که درد را محدود کند، احتمال آسیب بیشتر را کاهش دهد و حمل و نقل ایمن و سریع را تسهیل کند، اندام را محافظت کنید.

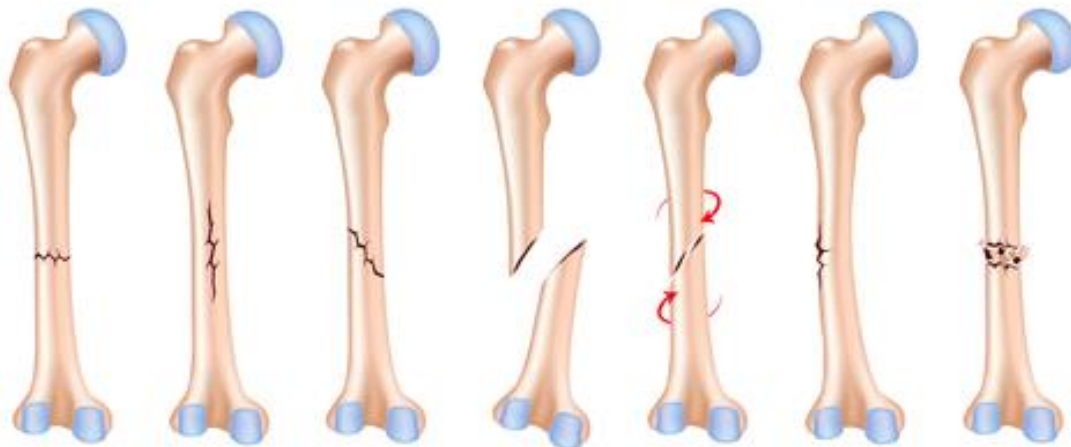
دریافت کمک

- اگر شک دارید که آسیب ناشی از شکستگی، پیچیدگی یا کشیدگی است، به مراقبت‌های پزشکی مراجعه کنید.
- زمان آسیب را یادداشت کنید زیرا این اطلاعات می‌تواند برای متخصصان پزشکی جهت مقایسه اندام آسیب دیده و اندام سالم مفید باشد.

بهبود

- تمرینات جنبش پذیری (موبیلیتی) می‌تواند به بهبودی پس از پیچ خوردگی یا کشیدگی کمک کند. با این حال، از تمرینات تحمل وزن خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند وضعیت را بدتر کند (CEBaP review, 2015)

انواع شکستگی استخوان



عرضی

طولی

مورب

بدون جابجایی

مورب

با جابجایی

چرخشی

ترکه تری

خرد شده