

شکستگی لگن چیست؟

شکستگی لگن (**hip fracture**) زمانی اتفاق می افتد که قسمت بالایی استخوان ران (فemor) بشکند. آسیب معمولاً در اثر سقوط یا تصادف رانندگی ایجاد می شود. شکستگی لگن در افراد مسن شایع تر است زیرا با افزایش سن استخوان ها ضعیف و شکننده تر می شوند.

اکثر شکستگی های لگن باعث درد شدید می شوند و نیاز به جراحی فوری دارند. برخی از افراد پس از شکستگی لگن نیاز به تعویض کامل مفصل ران دارند.

این مقاله که به علائم، روش های تشخیص و درمان شکستگی لگن می پردازد، در گروه علمی آزمایشگاه خوب پاسداران تهران (آزمایشگاه نیکو) تهیه شده است.

شکستگی لگن چقدر شایع است؟

شکستگی لگن شایع است. عوامل خطر شکستگی لگن عبارتند از:

سن . شکستگی لگن در افراد بالای ۶۵ سال شایع تر است. با افزایش سن، استخوان ها، ضعیف و شکننده تر می شوند. افراد مسن بیشتر با مشکلات حرکتی و تعادل مواجه می شوند که می تواند منجر به زمین خوردن شود.

جنسیت . تقریباً ۷۵ درصد از شکستگی های لگن در زنان مسن اتفاق می افتد. زنان پس از یائسگی توده استخوانی خود را از دست می دهند. احتمال شکستن استخوان های ضعیف بیشتر است.

سبک زندگی . افرادی که سبک زندگی کم تحرکی دارند (زیاد ورزش نمی کنند) بیشتر در معرض شکستگی لگن هستند. نوشیدن بیش از حد الکل همچنین می تواند استخوان ها را ضعیف کرده و خطر شکستگی لگن را افزایش دهد.

داروها . برخی داروها خطر افتادن را افزایش می دهند. داروهایی که باعث خواب آلودگی یا کاهش فشار خون می شوند می توانند باعث از دست دادن تعادل شوند.

پوکی استخوان . این بیماری باعث ضعیف شدن و متخلخل شدن استخوان ها می شود و خطر شکستگی را افزایش می دهد. زنان چهار برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند.

سلامت فرد . افرادی که ویتامین D، کلسیم و سایر مواد مغذی کافی دریافت نمی کنند، بیشتر در معرض خطر شکستگی قرار دارند. برخی از بیماری ها، مانند زوال عقل و بیماری پارکینسون، خطر زمین خوردن را افزایش می دهند.

خطر شکستگی لگن در موارد ابتلا به بیماری های زیر افزایش می یابد:

مشکلات تیروئید، پرکاری تیروئید می تواند به استخوان های شکننده منجر شود.

اختلالات روده: شرایطی که جذب ویتامین D و کلسیم را کاهش می دهد نیز می تواند باعث ضعیف شدن استخوان ها شود.

مشکلات تعادل بیماری پارکینسون، سکته مغزی و نوروپاتی محیطی می تواند خطر افتادن را افزایش دهد. قند خون پایین یا فشار خون پایین نیز می تواند در خطر افتادن نقش داشته باشد.

علائم شکستگی لگن چیست؟

علائم شکستگی لگن معمولاً به طور ناگهانی ظاهر می شود. اما آنها می توانند به تدریج ظاهر شوند و با گذشت زمان بدتر شوند. علائم شکستگی لگن عبارتند از:

درد: معمولاً درد لگن شدید و تیز است. اما همچنین می تواند خفیف یا دردناک باشد. بیشتر افراد در ناحیه ران، قسمت خارجی لگن و کشاله ران احساس درد می کنند. درد ممکن است از باسن به سمت ساق پا تابیده شود (سیاتیک). همچنین ممکن است در زانوی خود احساس درد کنید.

تحرك محدود: اکثر افراد مبتلا به شکستگی لگن نمی توانند بایستند یا راه بروند. گاهی اوقات ممکن است راه رفتن امکان پذیر باشد، اما وزن دادن به پا بسیار دردناک است.

تغییرات فیزیکی: ممکن است کبودی روی لگن خود داشته باشید. ممکن است یکی از پاهای شما کوتاهتر از دیگری به نظر برسد. لگن ممکن است به نظر برسد که از موقعیت خارج شده، پیچ خورده یا چرخیده است.

از دیگر علائم شکستگی لگن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ناتوانی در بلند شدن هنگام زمین خوردن
- ناتوانی در قرار دادن وزن روی ساق در سمت لگن آسیب دیده
- کبودی و تورم در ناحیه لگن و اطراف آن

علل شکستگی لگن چیست؟

یک ضربه شدید، مانند تصادف اتومبیل، می تواند باعث شکستگی لگن در افراد در هر سنی شود. در افراد مسن تر، شکستگی لگن اغلب در نتیجه سقوط از ارتفاع است. در افرادی که استخوان های بسیار ضعیفی دارند، شکستگی لگن می تواند به سادگی با ایستادن روی ساق پا و چرخاندن پا رخ دهد.

کدام قسمت از لگن ممکن است بشکند؟

مفصل ران شامل قسمت فوقانی استخوان ران (فemor) و حفره منحنی لگن (استابولوم) استخوان لگن (لگن) است. بالای گرد استخوان ران ("توپ" یا سر استخوان ران) برای تشکیل مفصل در حفره ران قرار می گیرد. ماهیچه ها، تاندون ها، رباط ها و بافت های نرم از مفصل حمایت می کنند.

شکستگی لگن می تواند در چندین ناحیه از femur فوقانی رخ دهد. رایج ترین انواع شکستگی لگن عبارتند از:

شکستگی گردن femur: گردن ناحیه ای از استخوان است که درست زیر سر استخوان ران قرار دارد.

شکستگی اینترتروکانتریک: ناحیه بین تروکانتریک قسمتی از استخوان ران است که بین گردن استخوان ران و قسمت بلند و مستقیم استخوان ران قرار دارد.

شکستگی لگن چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک منطقه را کاملاً بررسی می کند و در مورد هر گونه تصادف یا سقوط اخیر سؤال می کند. برای بررسی آسیب عصبی (نوروپاتی)، پزشک ممکن است پای شما را لمس کند و از شما بپرسد که آیا احساسی دارید یا خیر.

برای تشخیص شکستگی و بررسی آسیب به بافت های نرم، پزشک مطالعات تصویربرداری را درخواست می دهد. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

رادیوگرافی، که از اشعه برای تولید تصاویری از استخوان های شما استفاده می کند.

MRI، یک آزمایش تصویربرداری که از یک آهنربای پر قدرت برای ایجاد تصاویری از استخوان ها و بافت های نرم استفاده می کند.

سی تی اسکن، آزمایشی که از کامپیوتر و چندین اشعه ایکس استفاده می کند تا به پزشک اجازه دهد تا تصاویر دقیق از ناحیه آسیب دیده را ببیند.

آیا شکستگی لگن قابل درمان است؟

درمان شکستگی لگن به سن، سلامت کلی و نوع آسیب بستگی دارد. اکثر شکستگی های لگن نیاز به جراحی در طی یک یا دو روز پس از آسیب دارند. اما برخی از افراد به دلیل سن یا شرایط دیگر از سلامت کافی برای جراحی برخوردار نیستند.

پزشک شما مناسب ترین درمان را برای شما توصیه می کند که ممکن است شامل موارد زیر باشد:

جراحی: اکثر شکستگی های لگن نیاز به ترمیم جراحی دارند. چندین تکنیک جراحی لگن وجود دارد. پزشک شما ممکن است از پیچ ها، میخ ها یا صفحات فلزی برای محکم کردن استخوان ها و نگه داشتن آنها در جای خود استفاده کند.

تعویض مفصل ران: بسته به نوع آسیب، ممکن است نیاز به تعویض جزئی یا کامل لگن داشته باشید. پس از جراحی تعویض مفصل ران، پزشک ممکن است به شما توصیه کند که در یک مرکز توانبخشی بهبود پیدا کنید. فیزیوتراپی (PT): فیزیوتراپ شما یک برنامه PT ایجاد می کند تا به شما کمک کند حرکت، انعطاف پذیری و قدرت را دوباره به دست آورید. اگر تعویض مفصل ران انجام داده اید، تمرینات ویژه بعد از جراحی تعویض مفصل ران می تواند به طور قابل توجهی دامنه حرکتی شما را بهبود بخشد.

داروها: داروهای مسکن می توانند به مدیریت درد و کاهش التهاب کمک کنند. اگر برای شکستگی لگن تحت عمل جراحی قرار گرفته اید، ممکن است برای کاهش خطر عفونت آنتی بیوتیک دریافت کنید.

شکستگی لگن چه عوارضی را ایجاد می کند؟

شکستگی لگن می تواند استقلال را کاهش دهد و گاهی عمر را کوتاه کند. حدود نیمی از افرادی که دچار شکستگی لگن شده اند، قادر به بازیابی توانایی زندگی مستقل نیستند.

هنگامی که شکستگی لگن از حرکت برای مدت طولانی جلوگیری می کند، عوارض می تواند شامل موارد زیر باشد:

- لخته شدن خون در پاها یا ریه ها
- زخم بستر
- ذات الریه
- از دست دادن بیشتر توده عضلانی، افزایش خطر سقوط و آسیب
- مرگ

چگونه میتوان از شکستگی لگن پیشگیری کرد؟

انتخاب سبک زندگی سالم، توده استخوانی را افزایش می دهد و خطر پوکی استخوان را در سال های بعد کاهش می دهد.

برای جلوگیری از زمین خوردن و حفظ استخوان سالم:

کلسیم و ویتامین D کافی دریافت کنید. به طور کلی، مردان و زنان ۵۰ ساله و بالاتر باید ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز و ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز مصرف کنند.

برای تقویت استخوان ها و بهبود تعادل ورزش کنید. ورزش های تحمل وزن، مانند پیاده روی، به حفظ حداکثر تراکم استخوان کمک می کند. ورزش همچنین قدرت کلی را افزایش می دهد و خطر افتادن را کاهش می دهد. تمرینات تعادلی نیز برای کاهش خطر زمین خوردن مهم است زیرا تعادل با افزایش سن بدتر می شود.

از سیگار کشیدن یا نوشیدن بیش از حد الکل خودداری کنید. مصرف تنباکو و الکل می تواند تراکم استخوان را کاهش دهد. نوشیدن بیش از حد الکل نیز می تواند تعادل را مختل کند و خطر افتادن را افزایش دهد.

خانه را از نظر خطرات ارزیابی کنید. سیم های برق را کنار دیوار نگه دارید و اثاثیه اضافی و هر چیز دیگری را که می تواند باعث آ سیب دیدن شود را از خود دور کنید. مطمئن شوید که همه اتاق ها و راهروها به خوبی روشن هستند.

چشمان خود را بررسی کنید. یک سال در میان معاینات چشمی را انجام دهید، یا اگر دیابت یا بیماری چشمی دارید، معاینه چشم را طبق دستور پزشک و در موعد مقرر انجام دهید.

از عصا یا واکر استفاده کنید. اگر هنگام راه رفتن احساس ثبات نمی کنید، از یک کاردرمانگر در مورد استفاده از این وسایل کمکی سوال بپرسید.

منابع:

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

[/https://orthoinfo.aaos.org](https://orthoinfo.aaos.org)

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17101-hip-fracture#:~:text=a%20hip%20fracture%3F-A%20hip%20fracture%20happens%20when%20the%20upper%20part%20of%20the,pain%20and%20require%20surgery%20immediately>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D8%B3%DB%8C%D8%A7%D8%AA%DB%8C%DA%A9>

