

راهنمای آموزش خودمراقبتی در کشش استخوانی و یا پوستی

□ بیمارگرمی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ◆ کشش باید مداوم باشد.
- ◆ لطفا بدون اجازه پزشک و یا پرستار وزنه خود را بر ندارید.
- ◆ بندهای وزنه نباید گره داشته باشند.
- ◆ وزنه ها باید آزادانه حرکت داشته باشند.
- ◆ وزنه ها کف اتاق یا تخت نباشند.
- ◆ انتهای اندامی که کشش دارد نباید به جایی تکیه داشته باشد.
- ◆ بیمار اجازه تغییر وضعیت و یا جابجایی را ندارد.
- ◆ برای جلوگیری از ایجاد زخم بستر در زیر نواحی استخوانی از پوشش نرم تری استفاده کنید.
- ◆ از حرکات مناسب فیزیوتراپی در تخت استفاده کنید مانند خم و راست کردن مفاصل دست و پا و یا انقباض و انبساط عضلات بدن
- ◆ از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید (شامل مایعات فراوان، سبزیجات و پروتئین)
- ◆ پانسمان اطراف پین را روزانه تعویض کنید.
- ◆ در صورت درد شدید در محل پین و یا داشتن ترشح از محل پین به پزشک خود اطلاع دهید.

