



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی  
معاونت نور درمان

شبکه بهداشت و درمان نقده

بیمارستان امام (ره) نقده

## خروج پیچ و پلاک از استخوان

گردآوری و تنظیم: یارمحمدی (سوپروایزر آموزشی)

۱۳۹۴

بعد از خارج شدن پیچ و پلاک محل سوراخ پیچ ها بندریج و بعد از چند ماه با استخوان جدید پر میشوند. در این مدت استخوان ضعیف بوده و ممکن است دوباره شکسته شود. پس بعد از خروج پیچ و پلاک به بیمار توصیه میشود تا شش هفته با کمک عصا راه رفته و روی اندام جراحی شده وزن نیندازد. بعد از حدود شش هفته استخوان آنقدر محکم میشود که فرد بتواند روی آن راه برود.

انجام نرمش هایی برای تقویت عضلات ران و ساق و مصرف لبنیات و میوه در این دوران مفید است.