

## خلع الترقوة – لا توجد مواعيد فحصخلع الأخرمي الترقوي

تعرضت عظمة الترقوة للخلع. وفي حالتك، انتقلت الترقوة في المفصل بين الترقوة وعظم الكتف (المفصل الأخرمي الترقوي). ويسمى هذا المفصل الأخرمي الترقوي المخلوع. وقد تضررت الأربطة حول المفصل كذلك. يتكون العلاج من ارتداء حمالة كتف، والحصول على فترة راحة قصيرة وأداء تمارين الكتف ذات الصلة.

### نظرة عامة

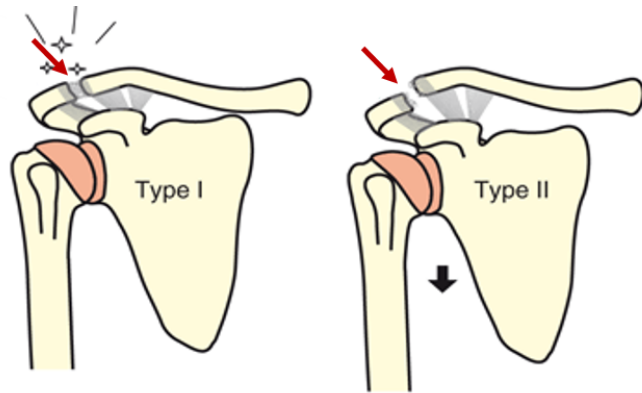
- تعرضت عظمة الترقوة للخلع. ويمكن أن تبقى خارج مكانها قليلاً، لكن هذا لا شيء يدعو للقلق. سيتحسن الألم ووظيفة المفصل بمرور الوقت.
- ليس من الضروري إجراء فحص في عيادة المرضى الخارجيين بشكل عام، ولذلك ليست هناك حاجة لتحديد موعد جديد.
- سترتدي حمالة كتف في الأسبوع الأول. ويمكنك البدء على الفور في ممارسة الرياضة بقدر ما تتحمل من آلام أو شكاواك البدنية، وفقاً للتعليمات.
- يمكنك العثور على فيديو تعليمي لإعادة وضع حمالة الكتف في تطبيق Virtual Fracture Care في النشرة.
- من المهم أن تبدأ في ممارسة الرياضة لتجنب خشونة الكتف.
- ويمكن العثور على التمارين المناسبة في هذه النشرة أو في تطبيق Virtual Fracture Care.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت تواجه مشكلات في التعافي، فيمكنك الاتصال بـ Breuklijn workdays from 9.00 to a.m.12.00

### العلاج

يعتبر خلع الترقوة إصابة شائعة.

تعرضت الترقوة للخلع قليلاً فقط (تصنيف روكوود 1-2)، انظر الصورة أدناه). ويتعافى هذا الخلع في الغالب بشكل جيد. ويتكون العلاج من ارتداء حمالة كتف، والحصول على فترة راحة قصيرة وأداء تمارين الكتف المحددة. ويمكنك البدء في ممارسة التمارين مباشرة بعد زيارتك للمستشفى.

بهذه الطريقة، ستعاني من ألم أقل وسيشفى كتفك بشكل أسرع.



### الأسبوع الأول

- إذا استطعت، استخدم حمالة كتف للدعم
- درّب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.

الأسبوع 6-1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اخلع حمالة الكتف لأطول فترة ممكنة.</li> <li>• درّب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.</li> </ul>
بعد 6 أسابيع
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم كتفك كما اعتدت قبل الإصابة، حسب الشكاوى التي تعاني منها</li> <li>• استمر في تكرار التمارين حتى يعود كتفك للعمل بشكل طبيعي مرة أخرى</li> <li>• يمكنك استئناف الرياضة أو التمارين الرياضية. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 3 أشهر قبل أن تختفي جميع الشكاوى البدنية.</li> </ul>

## التعليمات

التعليمات التالية مهمة من أجل التعافي السليم:

- هل تلقيت حمالة كتف؟ استخدمها في الأسبوع الأول لدعم الكتف. وعندما تذهب إلى النوم يمكنك خلع حمالة الكتف.
- يرجى الاطلاع على تعليمات إعادة وضع حمالة الكتف في تطبيق Virtual Fracture Care. (رابط إلى الفيديو التعليمي في التطبيق)
- يمكنك البدء على الفور في ممارسة الرياضة وفقًا للتعليمات. من المهم أن تبدأ في ممارسة الرياضة على الفور لتجنب خشونة الكتف.
- استخدم ذراعك وكتفك على حسب شكواك البدنية. وهذا يعني أنه يمكنك استخدام الذراع والكتف طالما يمكنك تحمل الألم.
- يمكنك العثور على التمارين والتعليمات في تطبيق Virtual Fracture Care أو في النشرة.
- خلال الأسابيع الستة الأولى، لا يُسمح لك بممارسة الرياضة التي تستخدم فيها كتفك و/أو ذراعك. بعد ذلك يمكنك ممارسة الرياضة تدريجيًا مرة أخرى، بقدر ما تسمح به شكاوى الألم. وقد يستغرق الأمر في بعض الأحيان ما يصل إلى 3 أشهر قبل أن تتمكن من ممارسة الرياضة دون شكاوى.
- هل تشعر بالألم؟ استخدم دواء باراسيتامول إذا لزم الأمر. لا تنتظر تناول دواء باراسيتامول حتى تشعر بالألم شديد. وتناوله دائماً طوال اليوم. ويمكنك تناول قرصين من باراسيتامول 500 ملغم بمعدل 4 مرات في اليوم في أوقات محددة.

## التعافي

- بشكل عام، ليس من الضروري إجراء فحص في العيادة الخارجية. وتُشفى هذه الإصابة عادةً تمامًا في غضون بضعة أسابيع. ومع ذلك، قد يبقى بعض التورم/الانتفاخ في نهاية الترقوة. وقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 6 أسابيع قبل أن تتمكن من استخدام الذراع والكتف بالكامل مرة أخرى.
- لا توجد ضرورة للعلاج الطبيعي عادة. وإذا كنت غير راضٍ عن وظيفة كتفك بعد 6 أسابيع، يرجى استشارة أخصائي علاج طبيعي.
- هل يشتد الألم أم أنه لم يهدأ بعد 3 أسابيع؟ يرجى الاتصال بالخط الساخن لحالات الكسور. وإذا بدا الفحص ضروريًا، فسنحدد لك موعدًا.

## تمارين إعادة التأهيل

بعد خلع الترقوة، قد تعاني من خشونة الكتف وفقدان قوته. وفيما يلي بعض التمارين المحددة التي يمكنك أدائها لمنع حدوث ذلك قدر الإمكان. يمكنك أيضًا العثور على تلك التمارين في تطبيق Virtual Fracture Care.

مهم! لا تتجاوز حدود قدراتك البدنية أثناء التمرين. ومن الممكن أن يكون الألم علامة على فرط الإجهاد. وإذا كنت تشعر بالألم، توقف عن ممارسة التمارين الرياضية. قد تشعر بالتعب أو آلام في العضلات. وسيهدأ الألم بعد بضعة أيام، وسوف تكون قادرًا على التحرك بشكل أفضل.

متى أؤدي أي تمرين؟

الأسبوع الأول

- درب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم. إذا استطعت، استخدم حمالة الكتف للدعم.
- حرك الأصابع واليد عن طريق القبض والفتح من 10 إلى 15 مرة في اليوم.
- قم بمد وثني مرفقك من 10 إلى 15 مرة في اليوم.
- اضغط بساعدك مقابل المعدة. وحافظ على هذا الوضع لبضع ثوان ثم توقف.
- اضغط بساعدك مقابل جانب الصدر. وتأكد أن ساعدك مقابل معدتك. وحافظ على هذا الوضع لبضع ثوان ثم توقف.
- انحن قليلاً وقم بحركات دائرية صغيرة بمرفقك (حركة البندول)(1).
- كرر ذلك 10-15 مرة على التوالي، من 3 إلى 4 مرات في اليوم.



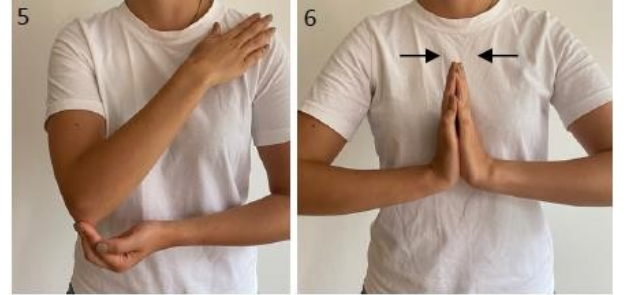
الأسبوع 2-6

يمكنك ممارسة التمارين وفقاً لشكواك البدنية. حاول خلع حمالة الكتف لأطول فترة ممكنة. لا تنتقل إلى الخطوة التالية في جدول التمارين حتى تتمكن من أداء التمارين السابقة. كرر ذلك 10-15 مرة على التوالي، من 3 إلى 4 مرات في اليوم. يمكن أيضاً تحريك الكتف بالكامل خارج حمالة الكتف إذا سمح الألم بذلك: لن تسبب في أي ضرر إذا فعلت ذلك.

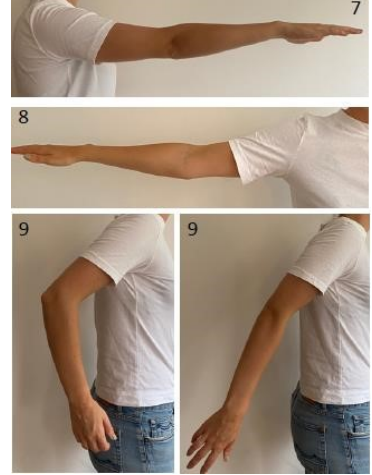
- اضغط بساعدك الممدود مقابل جانب جسدك. حافظ على هذا الوضع لبضع ثوان ثم توقف (2).
- انحن قليلاً واترك ذراعك معلقاً وممدوداً نحو الأسفل. وقم بأداء حركات دائرية صغيرة، في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة (3).
- اثن المرفق ومدّه بينما تثنيه للأمام (4).



- حرك يديك فوق صدرك نحو كتفك السليم وحاول الضغط على عظم الكتف. ادمع كوعك بيديك الأخرى (5).
- ضع يديك مقابل بعضهما البعض أمام صدرك واضغط عليهما معاً. وسوف تشعر بعمل العضلات في الجزء الأمامي من كتفك (6).



- مد ذراعك. ضعه في الأمام وارفعه إلى مستوى ارتفاع الكتف (7). حاول تثبيت الذراع في هذا الوضع للحظة.
- ارفع الذراع الممدودة جانبياً حتى مستوى ارتفاع الكتف. إذا لزم الأمر، استخدم جداراً للحصول على بعض الدعم (8). حاول تثبيت الذراع في هذا الوضع للحظة.
- حرك ذراعك للخلف ببطء مع مرفق ممدود أو مثني (9).
- كرر التمارين السابقة، والآن ارفع الذراع برفق فوق مستوى الكتف. ويمكنك تحريك ذراعك بقدر ما تتحمل من ألم.
- قم بالتبديل بين التمارين وأدائها بوتيرة هادئة. كرر ذلك 10-15 مرة على التوالي، من 3 إلى 4 مرات في اليوم.



الأسبوع السادس وما بعده

- يمكنك العودة إلى استخدام الكتف كما فعلت من قبل.
- تعد السباحة تمريناً جيداً لإرجاع وظيفة الكتف مرة أخرى إلى وضعها الطبيعي.
- إذا شعرت أنه يمكنك أداء تمارين أقل بسبب قلة القوة أو الألم، يوصى بالحصول على توجيه من أخصائي علاج طبيعي. ويمكنك ترتيب هذا بنفسك عن طريق إحالة من الممارس العام أو بدونها.

## هل لديك أسئلة؟

### يمكنك الاتصال بنا

إذا كانت لديك أي أسئلة بعد الاطلاع على المعلومات، فيُرجى التواصل معنا أو بادر بزيارة [www.tjongerschans.nl](http://www.tjongerschans.nl)

### اتصل بنا

Breuklijn 855 685 – 0513

يُرجى الاتصال بنا على weekdays from 9.00 to 12.00 a.m