

لقد تعرضت لكسر صغير في رأس أو عنق عظمة الكعبرة، وهي إحدى عظام مرفقك، ونعالج هذا الكسر باستخدام ضمادة ضاغطة وارتداء حمالة.



ملخص

- لديك كسر صغير في عظمة الكعبرة في مستوى المرفق.
- يتعافى هذا النوع من الإصابات في كل الحالات تقريباً دون فقدان أي من الوظائف.
- المتابعة الروتينية لهذا النوع من الإصابات غير ضرورية.
- من المهم أن تخلع الحمالة والضمادة الضاغطة بعد أسبوع واحد كحد أقصى (إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم) وأن تبدأ في ممارسة الرياضة لتجنب تيبس المرفق.
- تفادياً لتيبس الإصبع، من المهم أن تبدأ في تحريك الإصبع مرة أخرى بأسرع ما يُمكن.
- يمكنك العثور على تمارين لمرفقك في النشرة أو التطبيق.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت تواجه مشكلات في التعافي، فيمكنك الاتصال بـ workdays from 9.00 to Breuklijn a.m 12.00

العلاج

يُعد كسر رأس عظمة الكعبرة أو عنقها من الإصابات الشائعة. ويعالج الكسر باستخدام ضمادة ضاغطة وحمالة.

الأسبوع الأول

- ارتد الحمالة، ويمكنك خلعها بقدر ما يكون لديك قدرة على تحمل الألم.
- ارتد ضمادة ضاغطة، وانزعها عندما يصبح لديك قدرة على تحمل الألم.

الأسابيع 1-4

<ul style="list-style-type: none"> • ابدأ التمارين: اثن ذراعك ثم قم بفردها وتدويرها. • حرك ذراعك بقدر ما يكون لديك قدرة على تحمل الألم.
الأسابيع 4-6
<ul style="list-style-type: none"> • حرك مرفقك في كل الاتجاهات، بقدر ما يكون لديك قدرة على تحمل الألم.
بعد مرور 6 أسابيع
<ul style="list-style-type: none"> • يمكنك البدء في ممارسة الرياضة.

إرشادات

اتبع هذه الإرشادات للتماثل للشفاء بشكل فعال.

- ارتدِ ضمادة ضاغطة وحمامة، وهذا من شأنه أن يحافظ على ذراعك في وضعية مريحة.
- لم تعد بحاجة إلى ارتداء ضمادة ضاغطة وحمامة بعد مرور أسبوع واحد. ننصحك بالتوقف عن استخدام الحمامة بعد مرور أسبوع واحد أو قبل ذلك إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم. إذا كنت لا تزال تعاني من ألم شديد بعد مرور أسبوع واحد، يمكنك ارتداء الضمادة الضاغطة لمدة أسبوع آخر.
- يمكنك تبديل الضمادة الضاغطة بنفسك. يمكنك استخدام الضمادة الضاغطة التي ترتديها حالياً أو يمكنك شراء ضمادة جديدة من الصيدلية. يمكنك العثور على إرشادات طريقة إعادة ارتداء الضمادة الضاغطة في التطبيق.
- هذا الكسر قريب من مفصل المرفق. ابدأ بثني ذراعك ومدتها بمجرد أن يصبح لديك القدرة على تحمل الألم. سيمنع هذا إصابة كوعك بالتهيبس. يمكنك العثور على تمارين في التطبيق أو في منشور المعلومات.
- هل تشعر بألم؟ استخدم مسكن آلام خفيف مثل الباراسيتامول (paracetamol) (أسيتامينوفين، acetaminophen). لا تنتظر أن يشتد عليك الألم حتى تستخدم الباراسيتامول.

التعافي

- يتعافى هذا النوع من الإصابات في جميع الحالات تقريباً بمرور الوقت وبالاستخدام، حيث لا يحتاج إلى علاج محدد، كما لا يلزم إجراء متابعة روتينية.
- من المحتمل أن يظل نطاق حركة مرفقك محدود قليلاً بعد مرور 4-6 أسابيع. ولا يُحتمل أن يؤثر هذا في أدائك الوظيفي لفترة طويلة، وسوف يتحسن خلال الأشهر التالية.
- لا يلزم إجراء علاج طبيعي. إذا لم تشعر بالارتياح أداء كوعك بعد مرور 6 أسابيع، فيمكنك طلب إحالة إلى أخصائي علاج طبيعي من الطبيب العام الذي تتابع معه. غير أن الإحالة ليست مطلوبة.
- هل يزيد الألم أم أنه لا يوجد تحسن؟ يُرجى التواصل مع "Breuklijn" (الخط الساخن الخاص بالكسور).

إعادة تثبيت الضمادة الضاغطة

في الفيديو أدناه، يمكنك العثور على إرشادات حول كيفية إعادة تثبيت الضمادة الضاغطة. يمكنك شراء مستلزمات جديدة من الصيدلية أو إعادة استخدام المستلزمات التي حصلت عليها من غرفة الطوارئ.

تمارين

بعد حدوث كسر في المرفق، قد يحدث تيبس وضعف. يمكنك أداء التمارين التالية للمساعدة في تعافيك.

إرشادات

اتبع الإرشادات التالية:

- مارس التمارين 3 مرات في اليوم على الأقل
- كرر التمرين من 10 إلى 15 مرة
- يمكنك أداء التمارين في مياه دافئة.
- استخدم يدك بشكل طبيعي بقدر الإمكان، لأن هذا من شأنه أن يعمل على تمرين مرفقك أيضاً.
- حاول ألا تحرك كتفك أثناء أداء التمارين.
- إذا كنت تستطيع أداء التمارين بسهولة، فيمكنك تكثيف التمارين عن طريق حمل وزن خفيف أو زجاجة ماء في يدك.

ثني المرفق وفرده

بعد مرور أسبوع واحد، يمكنك البدء في ثني المرفق ومدّه. اثن مرفقك ومدّه حتى تشعر بإطالة تتراوح بين بسيطة ومتوسطة. يمكنك استخدام ذراعك الأخرى للمساعدة. لا تصر على المحاولة عند اشتداد الألم.

عندما تنجح في أداء هذا التمرين، يمكنك البدء في ثني المرفق ومدّه دون الاستعانة بذراعك الأخرى.

تمارين تدوير الساعد

بعد مرور 4 أسابيع، يمكنك ممارسة تمارين تدوير الساعد. ضع مرفقك على جانبك، ولا تعلقه في الهواء. اثن مرفقك بزاوية 90 درجة. قم بتدوير راحة يدك ببطء لأعلى ولأسفل حتى تشعر بإطالة تتراوح بين بسيطة ومتوسطة. يمكنك استخدام ذراعك الأخرى للمساعدة إذا اقتضت الحاجة. لا تصر على المحاولة عند اشتداد الألم.

هل لديك أسئلة؟

يمكنك الاتصال بنا

إذا كانت لديك أي أسئلة بعد الاطلاع على المعلومات، فيرجى التواصل معنا أو زيارة www.tjongerschans.nl

اتصل بنا

0513 – 685 855 Breuklijn

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