

تعرضت لكسر في إصبع القدم الكبير (إبهام القدم). نعالج هذا الكسر بضمادة ضاغطة وحذاء خاص.

## الملخص

- تعرضت لكسر في إصبع القدم الكبير.
- يتعافى هذا النوع من الإصابات في كل الحالات تقريباً دون فقدان أي من الوظائف.
- المتابعة الروتينية غير ضرورية لهذا النوع من الإصابات.
- يمكنك خلع الضمادة الضاغطة إذا كان بإمكانك تحمل الألم. لا تضع الضمادة الضاغطة لأكثر من أسبوع واحد.
- تفادياً لتيبس الإصبع، من المهم أن تبدأ في تحريك إصبع القدم مرة أخرى بأسرع ما يُمكن.
- يمكنك العثور على إرشادات بشأن طريقة إعادة وضع الضمادة الضاغطة في التطبيق.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت تواجه مشكلات في التعافي، فيمكنك الاتصال بـ **Breuklijn workdays from 9.00 to 12.00 a.m**

## العلاج

كسر إصبع القدم الكبير (إبهام القدم) من الإصابات الشائعة. يتم علاج هذا الكسر بضمادة ضاغطة وحذاء خاص لتفادي التحميل على إصبعك.

### الأسبوع الأول

ضمادة ضاغطة وحذاء خاص، ويمكن خلعها حالما يكون بإمكانك تحمل الألم.

### الأسابيع من الأول إلى الثالث

يمكنك معاودة المشي بارتداء حذاء صلب.

### بعد 3 أسابيع

يمكنك البدء في ممارسة الرياضة عندما يكون بإمكانك تحمل الألم أثناء ممارستها.

## الإرشادات

اتبع هذه الإرشادات الشفاء الفعال:

- لا تضع الضمادة الضاغطة لأكثر من أسبوع واحد. لا بأس من خلع الضمادة الضاغطة قبل ذلك. في حال ارتخاء الضمادة الضاغطة، يمكنك العثور على إرشادات بشأن طريقة إعادة وضع الضمادة الضاغطة في التطبيق.
- يمكنك التحميل على قدمك في حال كان بإمكانك تحمل الألم أثناء ذلك. استخدم العكازات عند الحاجة.
- ارفع قدمك عندما ترتاح بوضعها على كرسي على سبيل المثال. سيقبل هذا من التورم والألم.
- تفادياً لتيبس الإصبع، من المهم أن تبدأ في تحريك إصبع القدم مرة أخرى في أقرب وقت ممكن.
- خلال الأسابيع الثلاث الأولى، يجب ألا تمارس أي رياضة. بعد مرور ثلاثة أسابيع، يمكنك معاودة ممارسة الرياضة إذا كان بإمكانك تحمل الألم على القيام بذلك. قد يستغرق التعافي بما يكفي للعودة لممارسة الرياضة من 6 إلى 8 أسابيع.
- هل تشعر بالألم؟ 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 وبالإستخدام، حيث لا تتطلب علاجاً محدداً كما أن المتابعة الروتينية غير ضرورية.
- هل يزيد الألم أم أنه لا يوجد تحسن؟ يُرجى التواصل مع "Breuklijn" (الخط الساخن الخاص بالكسور).

### إعادة ارتداء الضمادة الضاغطة

إذا احتجت لإعادة وضع الضمادة الضاغطة أو الحذاء، يمكنك العثور على إرشادات بشأن طريقة وضع الضمادة في مقطع الفيديو أدناه. يمكنك شراء ضمادة ضاغطة جديدة من الصيدلية أو إعادة استخدام الضمادة الضاغطة التي وضعت في غرفة الطوارئ.

### التمارين

من المهم تحريك إصبع القدم بأسرع ما يُمكن. لا توجد تمارين محددة مطلوبة.

### هل لديك أسئلة؟

#### يمكنك الاتصال بنا

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

#### اتصل بنا

0513 – 685 855 Breuklijn

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