

تعرضت لكسر في العظم بالجزء الخارجي من قدمك (كسر العظم المشطي الخامس)، حيث يمكن معالجة هذا النوع من الإصابات بارتداء حذاء قابل للخلع (حذاء جبيرة).



الملخص

- تعرضت لكسر في العظمة المشطية لإصبع قدمك الصغير.
- يتعافى هذا النوع من الإصابات في كل الحالات تقريباً دون فقدان أي من الوظائف.
- المتابعة الروتينية غير ضرورية لهذا النوع من الإصابات.
- سترتدي حذاء قابلاً للخلع (حذاء جبيرة) لمدة لا تقل عن أربعة أسابيع. يُسمح لك من اليوم الأول أن تقف على قدمك وأنت مرتدياً لحذاء الجبيرة إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم.
- تفادياً لتيبس الكاحل، من المهم أن تبدأ في تمرين الكاحل بعد خلع حذاء الجبيرة.
- يمكنك العثور على تمارين لكاحلك في الكتيب أو في 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

يعد كسر العظم المشطي الخامس للقدم من الإصابات الشائعة، حيث يعالج هذا الكسر بارتداء حذاء قابل للخلع (حذاء جبيرة).
You can rent or buy crutches at a resource lending center. You can also buy crutches at يمكنك
the first aid of Tjongerschans.عكازات من المستشفى.

المدة من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الرابع

- حذاء الجبيرة.
- قف على قدمك وأنت مرتدياً لحذاء الجبيرة إذا كان الألم متحملاً.

الأسبوع الرابع إلى الثامن

- حذاء الجبيرة.
- قف على قدمك وأنت مرتدٍ لحذاء الجبيرة إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم.
- يمكنك الآن استخدام حذاء داعم بدلاً من حذاء الجبيرة إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم عند القيام بذلك.
- إذا كنت لا تزال تشعر بالألم شديد أثناء ارتداء الحذاء الداعم، فيمكنك الاستمرار في استخدام حذاء الجبيرة لمدة تتراوح من أسبوع إلى 4 أسابيع أخرى حسب شدة الألم.
- توقف عن استخدام حذاء الجبيرة بعد 8 أسابيع.

بعد 8 أسابيع

- اخلع حذاء الجبيرة.
- استخدم قدمك طالما كانت لديك القدرة على تحمل الألم.
- قد يكون الحذاء الداعم مفيداً.
- يمكنك البدء في ممارسة الرياضة ببطء، ولكن قد يستغرق الأمر حتى ثلاثة أشهر قبل أن تتمكن من ممارسة الرياضة بشكل طبيعي.

الإرشادات

اتبع الإرشادات للشفاء الفعال.

- هل استلمت جورب Tubigrip أثناء زيارتك لغرفة الطوارئ؟ يجب أن ترتدي هذه الأداة المساعدة لبضعة أيام حتى يقل حجم التورم. ينبغي عدم ارتداء جورب Tubigrip أثناء الليل.
- قم بارتداء حذاء الجبيرة لمدة من 4 إلى 8 أسابيع. يُسمح لك باستخدام حذاء داعم بدلاً من حذاء الجبيرة بعد مرور 4 أسابيع حسب شدة الألم.
- يمكنك خلع حذاء الجبيرة أثناء الليل. يمكنك العثور على الإرشادات بشأن طريقة ارتداء حذاء الجبيرة في التطبيق.
- يُسمح لك من اليوم الأول أن تقف على قدمك وأنت مرتدٍ لحذاء الجبيرة، باستخدام العكازات عند الحاجة. يمكنك أن تزيد من استخدام قدمك بالتدرج أثناء ارتداء حذاء الجبيرة طالما كان الألم متحماً.
- من المهم أن ترفع قدمك أثناء الأسابيع الأولى. هل تشعر بضيق حذاء الجبيرة؟ ارفع قدمك بوضعها على كرسي على سبيل المثال. سيقل التورم، وستخف حدة الضغط والألم.
- ابدأ التمارين بعد خلع حذاء الجبيرة لتفادي تيبس القدم. يمكنك العثور على تمارين في التطبيق أو في كتيب المعلومات.
- يجب ألا تمارس الرياضة لأول 8 أسابيع. بعد مرور 8 أسابيع، يمكنك معاودة ممارسة الرياضة تدريجياً إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم على القيام بذلك.
- 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 وبلاستخدام، حيث لا تتطلب علاجاً محدداً كما أن المتابعة الروتينية غير ضرورية.
- العلاج الطبيعي ليس ضرورياً. إذا لم تشعر بالارتياح عن أداء الكاحل بعد مرور 8 أسابيع، فيمكنك الاتصال بأخصائي علاج طبيعي.
- هل يزيد الألم أم أنك لا تشعر بتحسن؟ يرجى التواصل مع "Breuklijn" (الخط الساخن الخاص بالكسور).

إعادة ارتداء حذاء الجبيرة

عند تخلع حذاء الجبيرة، عند الاستحمام على سبيل المثال، يرجى اتباع الإرشادات بشأن إعادة ارتداء حذاء الجبيرة في مقطع الفيديو أدناه.

التمارين

بعد كسر العظم المشطي للقدم، قد يحدث تيبس أو ضعف أو فقدان للتوازن. يمكن أداء التمارين التالية للمساعدة في تعافيك.

الإرشادات

يمكنك البدء بأداء التمارين بعد أربعة أسابيع. ابدأ بتمارين بدون تحميل وزن جسمك على القدمين وهذا يعني أن تؤدي تمارين دون الوقوف على قدميك. عندما تتمكن من أداء هذه التمارين بنجاح، يمكنك البدء في تمارين مع تحميل وزن جسمك على القدمين. لا تمارس التمارين إلا إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم.

اتبع الإرشادات التالية:

- مارس التمارين 3 مرات في اليوم على الأقل
- كرر كل تمرين من 10 إلى 15 مرة
- زد عدد المرات تدريجيًا، مع أخذ راحة عند الحاجة بعد أداء التمارين برفع رجلك.
- يمكنك أداء التمارين في مياه دافئة إذا كنت تفضل هذا

تمارين بدون تحميل وزن جسمك على القدمين
شاهد مقاطع الفيديو في تطبيق العناية الافتراضية بالكسور Virtual Fracture Care - أسفل النشرة: "كسر العظم المشطي الخامس"

استمر في ممارسة التمارين عند التوصية بذلك وعندما تصبح لديك القدرة على تحمل الألم.

تمارين مع تحميل وزن جسمك على القدمين.
شاهد مقاطع الفيديو في تطبيق العناية الافتراضية بالكسور Virtual Fracture Care - أسفل النشرة: "كسر العظم المشطي الخامس"

هل لديك أسئلة؟

يمكنك الاتصال بنا

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

جهة الاتصال

0513 – 685 855 Breuklijn

workdays from 9.00 to 12.00 a.m يرجى الاتصال بنا على