

خلع الكتف – المرة الأولى

خلع الكتف الأساسي

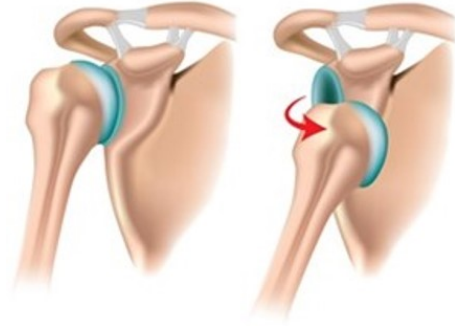
خلعت كتفك، وخرج أعلى ذراعك إلى الأمام من تجويف الكتف (خلع الكتف الأمامي). يتكون العلاج من ارتداء حمالة كتف، والحصول على فترة راحة قصيرة وأداء تمارين الكتف ذات الصلة بالخلع. ولضمان الشفاء العاجل، نوصيك بالاتصال بأخصائي للعلاج الطبيعي في الأسبوع الأول.

نظرة عامة

- خلعت كتفك.
- تتعافى هذه الإصابة عادة بشكل جيد.
- ليس من الضروري إجراء فحص في عيادة المرضى الخارجيين بشكل عام، ولذلك ليست هناك حاجة لتحديد موعد جديد.
- سترتدي حمالة كتف في الأسبوع الأول. وبعد زيارتك للمستشفى، يمكنك البدء في تدريب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.
- يمكنك العثور على فيديو تعليمي لإعادة وضع حمالة الكتف في تطبيق Virtual Fracture Care في النشرة.
- من المهم أن تبدأ التمارين المذكورة في هذه النشرة في أقرب وقت ممكن. ويؤدي ذلك إلى منع الكتف والمفاصل الأخرى من أن تصبح خشنة.
- ويمكن العثور على التمارين المناسبة في هذه النشرة أو في تطبيق Virtual Fracture Care.
- يتيح لك تمرين عضلاتك، إمكانية التقليل من فرصة خلع الكتف مرة أخرى.
- ننصحك دائمًا بالاتصال بأخصائي علاج طبيعي لمساعدتك على التعافي. وللرجال فوق عمر 35 عامًا على وجه الخصوص، يساهم هذا في منع حدوث خلع الكتف مرة أخرى.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو مشاكل أثناء التعافي، لا تتردد في الاتصال بنا في أيام العمل من الساعة 10:00 صباحًا حتى الساعة 4:30 مساءً عبر الخط الساخن لحالات الكسور. ويمكن الوصول إلى هذا الخط الساخن بسهولة إذا كان الألم الذي تعاني منه لا يهدأ.
- هل يشتد الألم، أم استمر الألم/الخشونة دون أن يقل بعد أسبوعين، أم أنك متأخر في تنفيذ جدول التمرين؟ يرجى الاتصال بالخط الساخن لحالات الكسور. وإذا بدا الفحص ضروريًا، فسنحدد لك موعدًا. ويمكن الوصول إلى الخط الساخن بسهولة، لذا يرجى استخدامه لمنع أي مشاكل على المدى الطويل.

العلاج

خلع الكتف وخروج أعلى الذراع إلى الأمام من التجويف أمر شائع الحدوث. وعندما يعود الكتف إلى مكانه بعد إعادته إلى وضعه، سيخف الألم في الغالب على الفور. ويتكون العلاج من ارتداء حمالة كتف، والحصول على فترة راحة قصيرة وأداء تمارين الكتف المحددة. ويتيح لك تمرين عضلاتك، احتمالية التقليل من فرصة حدوث خلع الكتف مرة أخرى. ويقلل هذا أيضًا من خطر الألم والخشونة في الكتف.



يوجد العديد من الأوتار والعضلات حول مفصل الكتف تحافظ على ثباته. وبمجرد حدوث خلع الكتف، من الممكن أن تتلف هذه الأوتار والعضلات في بعض الحالات. وقد يسبب هذا آلاماً على المدى الطويل أو غير ذلك من الشكاوى البدنية. ويزداد خطر حدوث هذا التلف مع تقدم العمر (أكبر من 50 عاماً).

من المهم أن تتصل بالخط الساخن لحالات الكسور إذا لم تتحسن شكاؤك (الألم و/أو الخشونة) بعد أسبوعين، أو إذا كنت متأخراً في بدء تمارينك. ويمكنك إجراء التمارين الواردة في الجزء السفلي من هذه النشرة كدليل للتمارين التي يمكنك أداؤها ومتى يمكنك ذلك. ويرجى الاتصال بنا لطرح أي سؤال قد ترغب في طرحها لتجنب حدوث مشاكل في تعافيك.

الأسبوع الأول	<ul style="list-style-type: none"> • إذا استطعت، استخدم حمالة الكتف للدعم • درّب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.
الأسبوع 1 إلى 6	<ul style="list-style-type: none"> • توقف عن ارتداء حمالة الكتف • درّب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.
الأسبوع السادس وما بعده	<ul style="list-style-type: none"> • استخدم كتفك كما اعتدت قبل الإصابة، حسب الشكاوى التي تعاني منها • استمر في تكرار التمارين حتى يعود كتفك للعمل بشكل طبيعي مرة أخرى • يمكنك استئناف الرياضة أو التمارين الرياضية. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 3 أشهر قبل أن تختفي جميع الشكاوى البدنية.

التعليمات

التعليمات التالية مهمة من أجل التعافي السليم:
هل تلقيت حمالة كتف؟ استخدمها في الأسبوع الأول لتوفير دعامة للكتف. وعندما تذهب إلى النوم يمكنك خلع حمالة الكتف.

- يرجى الاطلاع على تعليمات إعادة وضع حمالة الكتف في تطبيق Virtual Fracture Care. (فيديو بار تباط تشعبي، في إصدار التطبيق)
- يمكنك البدء على الفور في ممارسة الرياضة بقدر ما تتحمله من آلام أو شكاواك البدنية. ومن المهم أن تبدأ ممارسة الرياضة في الوقت المناسب لتجنب خشونة الكتف.
- من الممكن أن يساعدك أخصائي علاج طبيعي على التعافي. وننصحك بالاتصال بأخصائي علاج طبيعي في غضون الأسبوع الأول. مع التأكد من أن أخصائي العلاج الطبيعي يتمتع بخبرة في علاج خلع الكتفين. ونوصي بالاتصال

بأخصائي علاج طبيعي - خاصة للرجال الذين تزيد أعمارهم عن 35 عاماً - والذي سيساعد في تجنب تعرضك لخلع كتفك مرة أخرى.

- خلال أول أسبوعين، لا ترفع الذراع للأمام أو تديره للخارج أو ترفعه إلى الجانب أو تمدده للخلف. وهذا يحمي الكتف من الخلع مرة أخرى. على سبيل المثال، يجب تجنب حركة تمشيط شعرك.
- استخدم ذراعك وكتفك على حسب شكاوك 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.
- لا يُسمح لك بممارسة الرياضة خلال الأسابيع الستة الأولى. وبعد ذلك يمكنك البدء ببطء في ممارسة الرياضة، 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. وإذا استمرت شكاوك، يرجى الاتصال بنا عبر الخط الساخن لحالات الكسور.

التعافي

- بشكل عام، ليس من الضروري إجراء فحص في العيادة الخارجية. وقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 6 أسابيع قبل أن تتمكن من استخدام الذراع والكتف بالكامل مرة أخرى.
- بمجرد خلع الكتف، من المرجح أن يُخلع مرة أخرى. ويحدث هذا بشكل خاص بين البالغين الشباب (الذكور) النشطين. لذلك من المهم للغاية تمرين وتدريب الكتف بشكل صحيح. وهذا يقوي العضلات ويجعل الكتف أكثر ثباتاً. علاوة على ذلك، يقلل ذلك من فرصة خلع الكتف مرة أخرى.
- هل يشد عليك الألم، أم لم الألم يهدأ بعد أسبوعين، أم تشعر بعدم الثبات أو الخشونة في كتفك، أم أنك متأخر في بدء جدول التمارين؟ يرجى الاتصال بالخط الساخن لحالات الكسور. وإذا بدا الفحص ضرورياً، فسنحدد لك موعداً.

تمارين إعادة التأهيل

بعد خلع كتفك بحركة إلى الأمام، قد تعاني من خشونة في الكتف وفقدان في قوته. وفيما يلي بعض التمارين المحددة التي يمكنك أدائها لمنع حدوث ذلك قدر الإمكان. يمكنك أيضاً العثور على هذه التمارين في تطبيق Virtual Fracture Care. خلال الأسبوع الأول، من الجيد ارتداء حمالة الكتف للحصول على الدعم.

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 الآلام في العضلات.

لا تنتقل إلى الخطوة التالية في التمارين حتى تتمكن من أداء التمارين السابقة. واستمر في تكرار التمارين من الأسابيع السابقة.

ننصحك بالذهاب إلى أخصائي علاج طبيعي أثناء التعافي، لإرشادك خلال التمارين.

متى أؤدي أي تمرين؟

الأسبوع الأول

- درب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم. وإذا استطعت، استخدم حمالة الكتف للدعم.
- حرك الأصابع واليد عن طريق القبض والفتح من 10 إلى 15 مرة في اليوم.

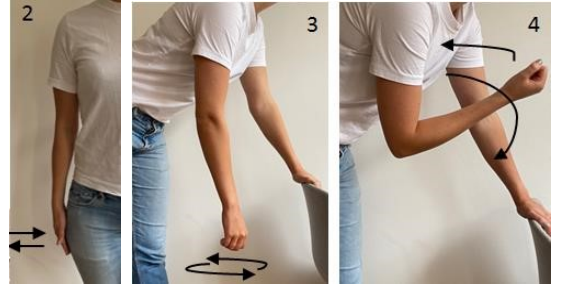
• قم بمد وثنى مرفقك من 10 إلى 15 مرة في اليوم.

- 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 الثاني

- اخلع حمالة الكتف بقدر ما تتحمل من ألم. وحاول عدم استخدامها قدر الإمكان من الآن فصاعداً.
- 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 تتنّيه للأمام (4).

• كرر ذلك 10-15 مرة على التوالي، من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

• خلال أول أسبوعين، لا ترفع الذراع للأمام أو تديره للخارج أو ترفعه إلى الجانب أو تمدّه للخلف. وهذا يحمي الكتف من الخلع مرة أخرى. على سبيل المثال، يجب تجنب حركة تمشيط شعرك.

الأسبوع الثالث

- حرك يدك فوق صدرك نحو كتفك السليم وحاول الضغط على عظم الكتف. اسند كوعك بيدك الأخرى (5).

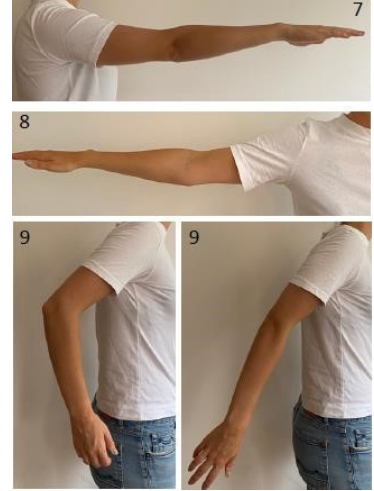


- ضع يديك مقابل بعضهما البعض أمام صدرك واضغط عليهما معاً. وسوف تشعر بعمل العضلات في الجزء الأمامي من كتفك (6).

- 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).
- قم بالتبديل بين التمارين. كرر ذلك 10-15 مرة على التوالي، من 3 إلى 4 مرات في اليوم.



الأسبوع 4-6

- كرر التمارين من الأسبوع 3 إلى 4، وارفع الآن الذراع برفق فوق مستوى الكتف. ويمكنك تحريك ذراعك بقدر ما تتحمل من ألم.
- حاول أداء التمرينين رقم 7 و8 مع ممارسة بعض الضغط المضاد بالذراع السليمة، بحث تكون ضد المقاومة. درب كتفك 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

- استمر في التمارين الخاصة بالأسبوع الخامس حتى تشعر أن الكتف يمكن أن يؤدي المهام نفسها التي كان يؤديها قبل خلعك.
- تعد السباحة تمريناً جيداً لإرجاع وظيفة الكتف مرة أخرى إلى وضعها الطبيعي.
- يقلل الاستمرار في تقوية العضلات حول الكتف من خلال التمارين والرياضة من خطر خلع الكتف مرة أخرى.

هل لديك أي أسئلة؟

هل لديك أي أسئلة بعد قراءة هذه المعلومات؟ اطرح سؤالك عبر الخط الساخن لحالات الكسور لدى .

تطبيق Virtual Fracture Care

يمكنك الاتصال بنا إذا كانت لديك أي أسئلة بعد الاطلاع على المعلومات، فيرجى التواصل معنا أو بادر بزيارة

www.tjongerschans.nl اتصل بنا

Breuklijn 855 685 – 0513

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