

## كسر الترقوة لدى البالغين كسر الترقوة

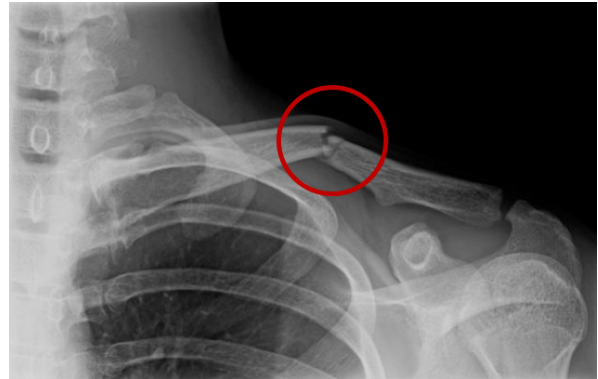
لديك كسر في الترقوة. ووضع العظام جيد ويجب أن يتعافى الكسر بشكل صحيح. حصل الكسر في الجزء الأوسط من عظمة الترقوة. ويتكوّن العلاج من ارتداء حمالة كتف، والحصول على فترة راحة قصيرة وأداء تمارين الكتف المحددة.

### نظرة عامة

- الكسر في الجزء الأوسط من الترقوة.
- تتعافى هذه الإصابة عادة بشكل جيد.
- ليس من الضروري إجراء فحص في عيادة المرضى الخارجيين بشكل عام، ولذلك ليست هناك حاجة لتحديد موعد جديد.
- احرص على ارتداء حمالة كتف للدعم خلال الأسابيع الثلاثة الأولى.
- ويمكنك خلعها عندما يهدأ الألم إلى مستوى مقبول.
- لا تحرك الذراع فوق مستوى الكتف في الأسابيع الثلاثة الأولى (انظر الصور أدناه).
- يمكنك العثور على فيديو تعليمي لإعادة وضع حمالة الكتف في تطبيق Virtual Fracture Care في النشرة.
- من المهم أن تبدأ في ممارسة الرياضة خلال فترة التعافي 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

حصل الكسر في الجزء الأوسط من عظمة الترقوة. هذا الكسر شائع ويتعافى عادة دون أي مشاكل. ويتكون العلاج من ارتداء حمالة كتف، والحصول على فترة راحة قصيرة وأداء تمارين مناسبة. وبهذه الطريقة ستعاني من ألم أقل، وسيشفى الكسر بشكل أسرع وستقلل من خطر الإصابات الدائمة.



الأسبوع الأول
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم حمالة الكتف للدعم</li> <li>• درّب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.</li> </ul>
من الأسبوع الأول حتى الثالث
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم حمالة الكتف للدعم</li> <li>• درّب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.</li> </ul>

من الأسبوع الثالث حتى السادس
<ul style="list-style-type: none"> <li>● اخلع حمالة الكتف</li> <li>● درّب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية.</li> </ul>
الأسبوع السادس وما بعده
<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 خلال الأسابيع الثلاثة الأولى لتوفير الراحة للترقوة. وعندما تذهب إلى النوم يمكنك خلع حمالة الكتف.
- يرجى الاطلاع على تعليمات إعادة وضع حمالة الكتف في تطبيق Virtual Fracture Care.
- وبعد زيارتك للمستشفى، يمكنك البدء في تدريب كتفك بقدر ما تتحمل من ألم أو شكاوى بدنية. ومن المهم أن تبدأ ممارسة الرياضة في الوقت المناسب لتجنب خشونة الكتف. يمكنك العثور على التمارين والتعليمات في تطبيق Virtual Fracture Care أو في النشرة. قم بزيادة شدة التمارين بوتيرة هادئة وفقاً للتعليمات.
- درب ذراعك وكتفك وفقاً لشكواك البدنية. وهذا يعني أنه يمكنك استخدام الذراع والكتف طالما يمكنك تحمل الألم.
- 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.
- لا توجد ضرورة للعلاج الطبيعي عادة. وإذا كنت غير راضٍ عن وظيفة كتفك بعد 6 أسابيع، يرجى استشارة أخصائي علاج طبيعي.
- 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. إذا كان دواء باراسيتامول غير فعال، يمكنك استخدام مسكنات الألم التي تلقيتها في قسم الطوارئ بالإضافة إلى باراسيتامول. وتناوله دائماً وفقاً لتعليمات الطبيب.

## التعافي

- بشكل عام، ليس من الضروري إجراء فحص في العيادة الخارجية. ويشفى الكسر عادة بشكل كامل في غضون أسابيع قليلة. وقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 6 أسابيع قبل أن تتمكن من استخدام الذراع والكتف بالكامل مرة أخرى.
- وبعد التئام الكسر، قد يبقى الانتفاخ حيث تعرضت عظمة الترقوة للكسر. وهذا جزء من عملية الشفاء ولا يضعف وظيفتها. وفي بعض الحالات، يستمر هذا الانتفاخ.
- هل يشتد الألم أم أنه لم يهدأ بعد 3 أسابيع؟ يرجى الاتصال بالخط الساخن لحالات الكسور. وإذا بدا الفحص ضرورياً، فسنحدد لك موعداً.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو مشاكل أثناء التعافي، لا تتردد في الاتصال بنا في أيام العمل من الساعة 10:00 صباحاً حتى الساعة 4:30 مساءً عبر الخط الساخن لحالات الكسور.

## تمارين إعادة التأهيل

بعد كسر عظم الترقوة، قد تحدث خشونة الكتف وفقدان قوته. وفيما يلي بعض التمارين المحددة التي يمكنك أداؤها لمنع حدوث ذلك قدر الإمكان. يمكنك أيضاً 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 الألم في العضلات.

درّب كتفك بطريقة هادئة وخاضعة للسيطرة، وبقدر ما يسمح الألم. لا تحرك الذراع فوق مستوى الكتف خلال الأسابيع الثلاثة الأولى. خلال الأسبوع الأول، من الجيد ارتداء حمالة الكتف للحصول على الدعم. يمكنك بعد ذلك خلعها إذا سمح الألم بذلك. حاول أن تخلع حمالة الكتف لفترات أطول كل مرة، إذا كان بإمكانك تحمل ذلك. استمر في تكرار التمارين من الأسابيع السابقة.

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

متى أؤدي كل نوع من التمارين؟

الأسبوع الأول

• حرك الأصابع والمعصم - بدعم من حمالة الكتف إذا لزم الأمر - عن طريق قبض اليد وفردها من 10 إلى 15 مرة في اليوم ومدّها مع معصمك.

• قم بمد وتثني 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).



الأسبوع الثاني

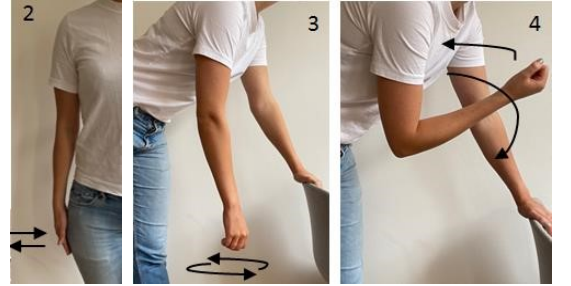
• كرر ذلك 10-15 مرة على التوالي، من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

• 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).

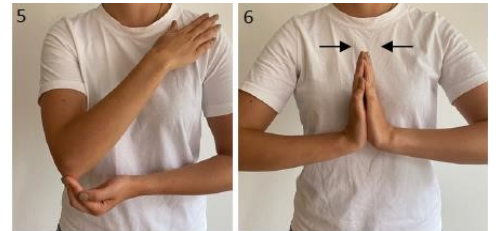
• اثن المرفق ومدّه بينما تثنيه للأمام (4).

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

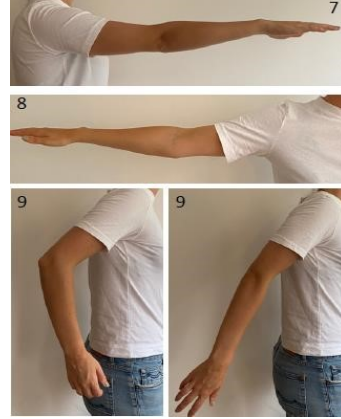


الأسبوع 3-4

• 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 معًا. 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 5-6

- كرر التمارين من الأسبوع 3 إلى 4، وارفع الآن 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 قبل الكسر. استمر في التمارين من الأسبوع السابق حتى تشعر أنه يمكنك أداء المهام نفسها كما كان الحال عليه قبل الكسر.
- تعد السباحة تمرينًا جيدًا 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