

تعرضت لكسر بسيط بالقرب من البراجم (مفاصل الإصبع) (كسر في العظم السنعي الخامس). يمكن معالجته بوضع شريط وضمادة ضاغطة.



### الملخص

- تعرضت لكسر في العظمة السنعية لإصبعك الصغير (الخنصر).
- 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 في الأسبوع الأول عندما تصبح لديك القدرة على تحمل الألم. يمكنك إزالة الشريط اللاصق المزدوج بعد الأسبوع الأول وقبل الأسبوع الثالث إذا كان لديك القدرة على تحمل الألم.
- تفادياً لتيبس الإصبع، من المهم أن تبدأ في تحريك الإصبع مرة أخرى بأسرع ما يُمكن.
- يمكنك العثور على تمارين لإصبعك في التطبيق.
- إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت تواجه مشكلات في التعافي، يمكنك الاتصال بـ workdays from 9.00 to 12.00 a.m

### العلاج

يعد كسر العظم السنعي الخامس من الإصابات الشائعة، يتم معالجة هذا الكسر بوضع شريط ( الشريط اللاصق المزدوج وضمادة ضاغطة للحصول على تثبيت إضافي.

#### الأسبوع الأول

- انزع الضمادة الضاغطة بمجرد أن يصبح لديك القدرة على تحمل الألم.
- استمر في وضع الشريط المزدوج.

#### المدة من الأسبوع الأول إلى الثالث

- انزع الشريط المزدوج عندما تصبح لديك القدرة على تحمل الألم.

#### المدة من الأسبوع الثالث إلى السادس

|                           |
|---------------------------|
| • ابدأ في تحريك يدك.      |
| <b>بعد 6 أسابيع</b>       |
| • ابدأ في ممارسة الرياضة. |

## الإرشادات

اتبع هذه الإرشادات للشفاء الفعال.

- استخدم يديك بطريقتك المعتادة إذا أصبحت لديك القدرة على تحمل الألم ، حتى عند ارتداء الشريط والضمادة الضاغطة.
- يمكنك نزع الضمادة الضاغطة بمجرد أن تصبح لديك القدرة على تحمل الألم.
- يجب أن ترتدي الشريط المزدوج لمدة أسبوع على الأقل. يمكنك إزالة الشريط المزدوج بعد الأسبوع الأول إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم. لا تضع الضمادة الضاغطة لأكثر من 3 أسابيع.
- استخدم ضمادة ضاغطة جديدة وشريط جديد عندما ترى أن الضرورة تستدعي ذلك. يمكنك شراء مستلزمات جديدة من الصيدلية أو إعادة استخدام المستلزمات التي حصلت عليها من غرفة الطوارئ. يمكنك العثور على الإرشادات بشأن طريقة وضع الضمادة الضاغطة في التطبيق.
- الكسر قريب من المفصل. ابدأ تحريك يدك لتفادي إصابة الكاحل بالتهيب عندما تصبح لديك القدرة على تحمل الألم. يمكنك العثور على التمارين في هذا التطبيق أو في نشرة المعلومات.
- بعد مرور 6 أسابيع، يمكنك معاودة ممارسة الرياضة إذا أصبح لديك القدرة على تحمل الألم. هل تمارس ألعابًا قتالية؟ إذا كنت تمارس ألعابًا قتالية، فانتظر مدة من أسبوعين إلى 4 أسابيع قبل الرجوع إليها.
- هل تشعر بالألم؟ استخدم مسكن آلام خفيف مثل الباراسيتامول (paracetamol) (أسيتامينوفين، acetaminophen). لا تنتظر أن يشتد عليك الألم حتى تستخدم الباراسيتامول.

## التعافي

- يتعافى هذا الكسر في جميع الحالات تقريباً بمرور الوقت وبلاستخدام، حيث لا تتطلب علاجاً محددًا كما أن المتابعة الروتينية غير ضرورية. قد يستغرق التعافي 6 أسابيع قبل أن تتمكن من استخدام اليد.
- مع تعافي العظام، سيتشكل نتوء في موقع الكسر ولن تكون مفاصل الإصبع بنفس درجة البروز. هذا طبيعي، ومن المستبعد أن يؤثر هذا على أداء يدك.
- العلاج الطبيعي ليس ضروريًا. إذا لم تشعر بالارتياح عن أداء يدك بعد مرور 6 أسابيع، فيمكنك الاتصال بأخصائي علاج طبيعي.
- هل يزيد الألم أم أن الإصابة لا تتحسن؟ يرجى التواصل مع "Breuklijn" (الخط الساخن الخاص بالكسور، انظر أدناه).

## إعادة وضع الضمادة الضاغطة والشريط المزدوج

إذا احتجت لإعادة وضع الضمادة الضاغطة أو الشريط المزدوج، يمكنك العثور على الإرشادات في مقطع الفيديو أدناه. يمكنك شراء مستلزمات جديدة من الصيدلية أو إعادة استخدام الضمادة الضاغطة التي وضعت في غرفة الطوارئ.

## التمارين

قد يحدث تيبس وضعف بعد حصول كسر في العظم السنعي الخامس. يمكن أداء التمارين التالية للمساعدة في تعافيك.

## الإرشادات

اتبع الإرشادات التالية:

- مارس التمارين 3 مرات في اليوم على الأقل.
- كرر التمرين من 10 إلى 15 مرة.
- يمكنك زيادة القوة والحمل باستمرار.
- يمكنك أداء التمارين في مياه دافئة وبأدوات مساعدة مثل كرة الإجهاد.
- استخدم يدك بشكل طبيعي قدر الإمكان، وهذا من شأنه تمرين أصابعك أيضاً.

ثني الأصابع وفردها وتقويمه

اثن أصابعك وافردها وقومها حتى تشعر بإطالة تتراوح درجاتها من خفيفة إلى متوسطة. لا تستمر عند اشتداد الألم. يمكنك بدء هذا التمرين بمجرد أن تصبح لديك القدرة على تحمل الألم.

**هل لديك أسئلة؟**

**يرجى الاتصال بنا**

إذا كانت هناك أي أسئلة بعد الاطلاع على المعلومات، يرجى التواصل معنا أو زيارة [www.tjongerschans.nl](http://www.tjongerschans.nl)

**اتصل بنا**

0513 – 685 855 Breuklijn

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