

لقد تعرضت لكسر في إصبع قدمك (كسر في السُلامي). تُعالج هذه الإصابة باستخدام شريط يُسمى الشريط اللاصق المزدوج

الملخص

- لقد تعرضت لكسر في إصبع قدمك.
- يتعافى هذا النوع من الإصابات في كل الحالات تقريبًا دون فترات أي من الوظائف.
- لا يلزم المتابعة الروتينية لهذا النوع من الإصابات.
- يمكنك نزع الشريط اللاصق المزدوج بعد مرور مدة من أسبوع إلى أسبوعين بمجرد أن يصبح لديك القدرة على تحمل الألم. يمكنك ارتداء حذاء قوي لمدة أسبوعين.
- تفاديًا لتيبس إصبع القدم، من المهم أن تبدأ في تحريكه مرة أخرى بأسرع ما يُمكن.
- يمكنك العثور على الإرشادات بشأن طريقة إعادة وضع الشريط اللاصق المزدوج.
- 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

يُعد كسر إصبع القدم من الإصابات الشائعة. ويعالج هذا الكسر بوضع شريط لاصق مزدوج. يعمل الشريط اللاصق المزدوج على ضم إصبع القدم المصاب على إصبع القدم المجاور له، ما يؤدي إلى تثبيت إصبع القدم المصاب.

الأسبوع الأول

- تثبيت الشريط اللاصق المزدوج وارتداء حذاء قوي.

الأسبوع 1-2

- بادر بخلع الشريط اللاصق المزدوج بمجرد أن يصبح لديك قدرة على تحمل الألم.
- ارتد حذاء قوي.

بعد 3 أسابيع

- ابدأ في ممارسة الرياضة.

الإرشادات

اتبع هذه الإرشادات من أجل التماثل للشفاء بشكل فعّال.

- ضع الشريط اللاصق المزدوج لمدة من أسبوع إلى أسبوعين. يمكنك استبدال الشريط اللاصق المزدوج عند الضرورة. يمكنك شراء شريط جديد من الصيدلية أو إعادة استخدام الشريط الذي حصلت عليه من غرفة الطوارئ.
- يمكنك العثور على الإرشادات بشأن طريقة إعادة تثبيت الشريط اللاصق المزدوج في التطبيق.
- يمكنك الوقوف على قدمك إذا كان لديك القدرة على تحمل ألم القيام بذلك. يمكنك تأجير عكازات من المستشفى إذا اقتضت الحاجة.
- ارفع قدمك وقت الراحة لتقليل حجم التورم وتخفيف شدة الألم. يمكن القيام بذلك عن طريق رفع قدمك على كرسي.
- تفاديًا لتيبس إصبع القدم، من المهم أن تبدأ في تحريكه مرة أخرى بأسرع ما يُمكن.

- ننصحك بعدم ممارسة الرياضة في الثلاثة أسابيع الأولى. بعد مرور ثلاثة أسابيع، يمكنك معاودة ممارسة الرياضة إذا كان لديك القدرة على تحمل الألم.
- 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 تقريبًا بمرور الوقت وبلاستخدام. ولا يحتاج إلى تلقي علاج محدد كما أن المتابعة الروتينية غير ضرورية.
- هل يزيد الألم أم أنه لا يوجد تحسن؟ يُرجى الاتصال على “Breuklijn” (الخط الساخن الخاص بالكسور).

إعادة تثبيت الشريط اللاصق المزدوج

إذا أردت إعادة تثبيت الشريط اللاصق المزدوج، فيمكنك العثور على الإرشادات في مقطع الفيديو التعليمي أدناه. يمكنك شراء مستلزمات جديدة من الصيدلية أو إعادة استخدام الشريط الذي حصلت عليه من غرفة الطوارئ.

في مقطع الفيديو، يُستخدم حذاء من نوع خاص، وعادةً لا تحتاج إلى هذا الحذاء الخاص ويمكنك استخدام حذاءك (القوي).

تمارين

من المهم تحريك إصبع القدم بأسرع ما يمكن. 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

اتصل بنا

0513 – 685 855 Breuklijn

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