

لديك إصبع مطرقية، مما يعني أن طرف إصبعك منحنى ولا تستطيع فرده أو تقويمه. لقد قطعت الوتر المسؤول عن فرد وتقويم طرف الإصبع. وقد يكون الوتر قد تسبب في نزع شظية عظمية صغيرة.

الملخص

- طرف إصبعك في وضع منحنى ولا تستطيع فرده وتقويمه. وهو ما يسمى بالإصبع المطرقية.
- يتعافى هذا النوع من الإصابات في كل الحالات تقريباً دون فقدان أي من الوظائف.
- المتابعة الروتينية غير ضرورية لهذا النوع من الإصابات.
- قد يكون الإصبع المطرقية مصاحباً لكسر أو بدون كسر؛ لذا احرص على متابعة جدول العلاج الملائم لإصابتك.
- يجب أن ترتدى الجبيرة باستمرار، على مدار الساعة يومياً دون توقف.
- At the 'Gipskamer' (plaster room) you will get a hand-therapy referral. You can make an appointment at the therapist after 6 weeks (bone fragment/fracture) or 8 weeks (tendon injury)
- يمكنك العثور على المزيد من المعلومات في النشرة أو في التطبيق.
- إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت تواجه مشكلات في التعافي، يمكنك الاتصال بـ Breuklijn workdays from 9.00 to 12.00 a.m

العلاج

يعد الإصبع المطرقية من الإصابات الشائعة. تكون العملية غير ضرورية في معظم الحالات. سيتم علاجك باستخدام جبيرة.

At the 'Gipskamer' (plaster room) you will get a hand-therapy referral. You can make an appointment at the therapist after 6 weeks (bone fragment/fracture) or 8 weeks (tendon injury)

يختلف علاج الإصبع المطرقية المصاحب لشظية (كسر) عظمية عن الإصبع المطرقية غير المصاحب للشظية العظمية (بمعنى إصابة وتر فقط). سيبلغك الطبيب بغرفة الطوارئ بنوع إصابتك.

علاج الإصبع المطرقية المصاحب لكسر

أول 6 أسابيع

- قم بارتداء الجبيرة باستمرار. لا تخلعها أبداً.

المدة من الأسبوع 6 إلى الأسبوع 8

- ابدأ في العلاج اليدوي (وابدأ التمارين عندما يشير عليك المعالج بذلك)

- قم بارتداء الجبيرة ليلاً وعندما يتعرض إصبعك لخطر الإصابة.

علاج الإصبع المطرقية بدون كسر (إصابة الوتر)

أول 8 أسابيع
• قم بارتداء الجبيرة باستمرار. لا تخلعها أبداً.
المدة من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 10
• ابدأ في العلاج اليدوي (وابدأ التمارين عندما يشير عليك المعالج بذلك) • قم بارتداء الجبيرة ليلاً وعندما يتعرض إصبعك لخطر الإصابة.

الإرشادات

اتبع هذه الإرشادات للشفاء الفعال.

- يجب أن ترتدي الجبيرة طوال الوقت (24 ساعة). من المهم جداً ألا تخلع الجبيرة. إذا خلعت الجبيرة قبل أن يشير عليك الطبيب النفسي الذي يعالج يدك بذلك، فسيحدث انتكاس في التعافي ومن ثم سنقل فرصة التعافي الكامل.
 - إذا كانت لديك إصابة في الوتر، فيجب أن ترتدي الجبيرة لمدة 8 أسابيع.
 - إذا كانت لديك إصابة في الوتر مصحوب بشظية عظمية، فيجب أن ترتدي الجبيرة لمدة 6 أسابيع.
- بعد 6 أسابيع (شظية عظمية + إصابة بالوتر) أو 8 أسابيع (إصابة في الوتر فقط)، فيجب أن ترتدي الجبيرة ليلاً لأسبوعين آخرين. ينصحك الطبيب النفسي الذي يُعالج يدك أحياناً بارتداء الجبيرة لمدة أطول.
- أثناء هذين الأسبوعين، قم بارتداء الجبيرة نهائياً متى ما تعرض إصبعك لخطر الإصابة.
- يجب ألا يبتل إصبعك والجبيرة، حيث سيؤدي هذا إلى تهيج الجلد.
- هل تشعر بالألم؟ استخدم مسكن آلام خفيف مثل الباراسيتامول (paracetamol) (أسييتامينوفين، acetaminophen). لا تنتظر أن يشتد عليك الألم حتى تستخدم الباراسيتامول.

التعافي

- سيقدر الطبيب النفسي المعالج متى يمكنك بدء التمارين وسيقدم لك إرشادات لاستعمال الإصبع أثناء الأنشطة اليومية. عاود الأنشطة اليومية بحذر وبشكل تدريجي ولا تقم بأي حركات مفاجئة بإصبعك المصابة. قد يؤدي هذا إلى تلف الوتر.
- تتعافى معظم إصابات الإصبع المطرقية بعد 3 أشهر.

متى يمكنك الاتصال بنا؟

(الخط الساخن الخاص بالكسور، انظر أدناه). سنحدد لك موعداً، إذا Breuklijn إذا كان لديك أي سؤال، يرجى التواصل مع الخط الساخن الخاص بالكسور) في حالة: Breuklijn كانت المتابعة ضرورية. كما يرجى التواصل مع

If you have any questions, please contact the Breuklijn (fracture hotline). If follow-up is necessary, we will make an appointment for you. Also contact the Breuklijn when:

- Your pain increases.

- The tip of your finger bends again when you have started doing the exercises.
- The splint does not fit anymore.
- The splint needs to be cleaned.

استبدال الجبيرة

احرص على عدم استبدال الجبيرة بنفسك. إذا لم يعد مقياس الجبيرة ملائمًا، يرجى التواصل مع "Breuklijn" (الخط الساخن الخاص بالكسور).

التمارين

من المهم ألا تبدأ التمارين قبل أن يشير عليك الطبيب النفسي المعالج بذلك. عندما يمكنك بدء التمارين، فإن الطبيب النفسي الذي يعالج يدك سيعطيك تمارين محددة.

هل لديك أسئلة؟

يرجى الاتصال بنا

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

جهة الاتصال

0513 – 685 855 Breuklijn

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