

شماره سند: H01B1E100/T9

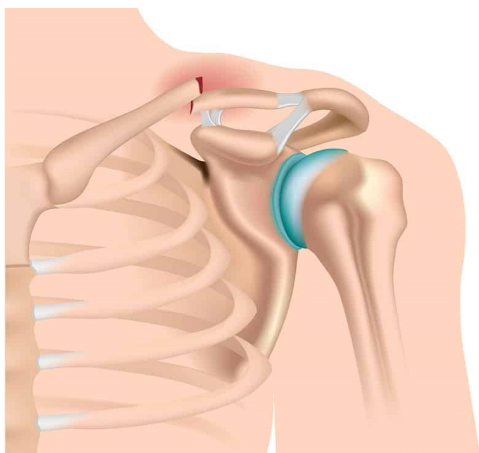
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

آشنایی با شکستگی ترقوه: از علائم اولیه تا بهبودی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

○ پروتئین: عدس و لوبیا، جو دوسر، تخم مرغ، بادام، سبزیجات با

برگ تیره، گوشت مرغ، شلغم، کلم پیچ

چه زمان فوری به پزشک مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده علائم عفونت (تب و لرز، حساسیت و قرمزی و داشتن چرک و عفونت ناحیه عمل)، در صورت ایجاد ورم شدید بالا یا پایین محل آسیب، افزایش درد و یا کبودی ناخنها یا گزگز و یا مور مور حتما قبل از زمان تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۱۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹
تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را
وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه
به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید



○ شما می‌توانید بلافاصله بعد از این که حرکت دادن دست

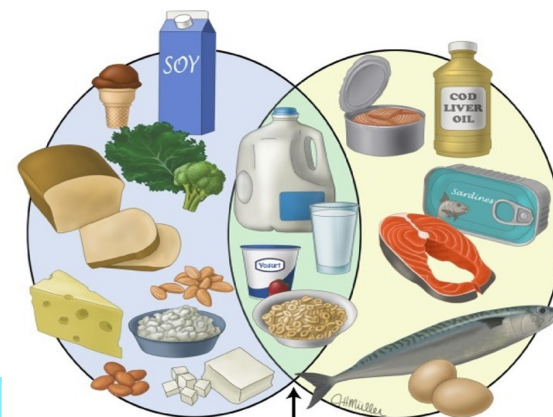
برایتان دردناک نیست، انجام تمرینات تقویت عضلات را آغاز کنید. از پزشک خود در مورد زمان مناسب برای شروع ورزش سؤال کنید.

درمان شکستگی بی‌حرکتی می باشد اما یکی از عارضه های بی حرکتی در شکستگی استخوان ترقوه شانه یخ زده میباشد لذا لازم است تا در انتهای دوره نقاهت شکستگی تحت نظر فیزیوتراپیست حرکت های کمک کننده به صورت ملایم انجام شود.

برای بهبودی سریعتر چه مواد غذایی بخورم؟

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد شامل :

○ **کلسیم**: که در لبنیات (شیر و ماست و پنیر کم چرب)، بادام، تخمه آفتابگردان، برگ شلغم، انجیر خشک و لوبیای سفید، بلغور جو و ... به فراوانی وجود دارد.



مواد غذایی حاوی کلسیم

مواد غذایی حاوی ویتامین دی و کلسیم

شکستگی استخوان ترقوه چگونه رخ می‌دهد؟

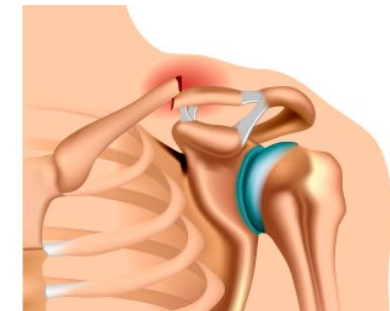
ترقوه استخوانی است که شانه و کتف را به قفسه سینه وصل می‌کند و باعث می‌شود شانه بالاتر از قفسه سینه قرار بگیرد. شکستگی‌های ترقوه عمدتاً با ضربه مستقیم به شانه ایجاد می‌شود. این امر می‌تواند در زمان افتادن روی شانه یا تصادفات رخ دهد.

شکستگی ترقوه چه علائمی دارد؟

- شکستگی ترقوه دردناک است. می‌تواند حرکت بازو را با مشکل روبه‌رو سازد
- افتادگی کتف
- کبودی و تورم یا حساسیت به لمس در محل شکستگی
- تغییر شکل یا برجستگی در محل شکستگی

شکستگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

گرفتن عکس از استخوان و یا انجام سی تی اسکن از استخوان



شکستگی ترقوه چگونه درمان می‌شود؟

معمولاً در ۸۰٪ از شکستگی‌ها جا انداختن و بی حرکت کردن شکستگی با بانداژ به شکل هشت انگلیسی انجام می‌گیرد.



در بعضی شکستگی‌ها از آویزان کردن دست به گردن استفاده می‌شود و گاهی اوقات نیز از عمل جراحی و پلاتین استفاده می‌کنند.



حدود زمان جوش خوردگی در اطفال ۳ الی ۶ هفته و در بزرگسالان ۶ تا ۱۲ هفته می‌باشد

در طول دوره درمان به چه نکاتی توجه کنیم؟

- استفاده از مسکن طبق دستور پزشک برای کاهش درد
- برای جلوگیری از سفتی و ضعف عضلات شانه بهتر از بعد از ۳ الی ۴ روز از شکستگی و با کم شدن درد حرکات انقباض عضلات مچ دست و بازو را شروع کنید
- تا سه ماه از انجام فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید
- تا زمانی که پزشکتان به شما توصیه کرده است باید از آویز شانه استفاده کنید. شما می‌توانید در زمان استحمام، آویز را بردارید. در زمانی که آویز به گردن شما نیست، سعی کنید از حرکت دادن دست و یا قرار دادن دست در موقعیتی که موجب درد می‌شود، خودداری کنید.
- طول درمان در افراد دیابتی یا افرادی که سیگار می‌کشند یا دخانیات دیگری را مصرف می‌کنند، طولانی‌تر شود.
- در صورت انجام عمل جراحی به علائم عفونت محل عمل (تب، ترشح بد بو از زخم، قرمزی) توجه کنید.
- در صورت انجام عمل جراحی پانسمان محل عمل طبق دستور پزشک به صورت روزانه یا روز درمیان و در مرکز درمانی انجام شود.
- مراقب باشید که دست خود را از شانه بالاتر نبرید و برای کمتر شدن درد در حالت نیمه نشسته بخواهید