

شماره سند: H04B1E100/T15

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

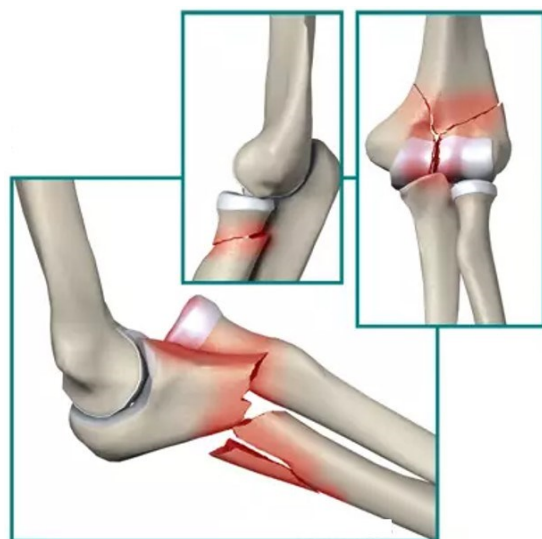
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

## آموزش به بیمار

# آشنایی با شکستگی آرنج: از علائم اولیه تا بهبودی کامل



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 گچگیری، افزایش درد و یا کبودی ناخنها یا گزگز و یا مور مور، اختلال در حرکت دادن انگشتان حتما قبل از زمان تعیین شده برای شما به پزشک خود مراجعه کنید.



منبع : سایت [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۱۳۷۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را وارد نمائید.

سایت بیمارستان: [hasheminejad.mums.ac.ir](http://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.



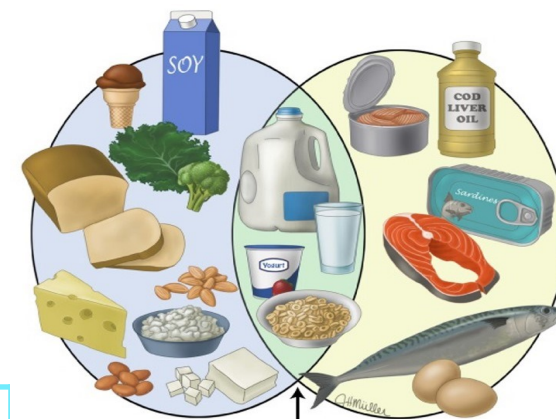
در آپارات ما را  
دنبال کنید



- برای شش هفته اول پس از جراحی، چیزی سنگین تر از یک لیوان آب با دست آسیب دیده بلند نکنید.
- در منزل سعی کنید آرام آرام شروع به فعالیت مستقل کنید و راه بروید.
- هر زمان پزشک شما اجازه داد مجاز به رانندگی هستید (معمولا پس از شش هفته) و برای شروع به کار با پزشک خود مشورت کنید.
- پس از ۲ روز بعد از عمل مجاز به دوش گرفتن می باشید اما شنا برای حداقل چهار هفته پس از عمل ممنوع می باشد.

### چه مواد غذایی به بهبود شکستگی کمک می کند؟

- 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

## مددجوی عزیز:

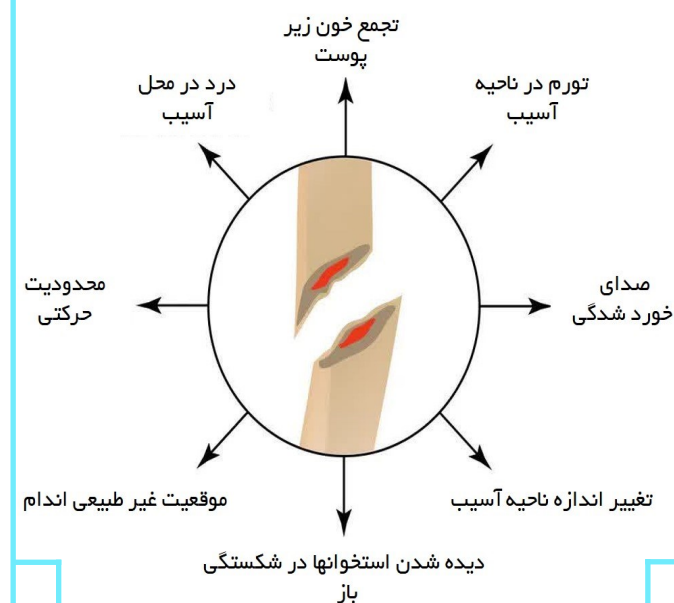
مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



آرنج یک مفصل لولایی متشکل از سر سه استخوان بازو، زند زبرین و زند زیرین است.

شکستگی‌های آرنج در نتیجه زمین خوردن روی دست کشیده شده، ضربه مستقیم به آرنج یا آسیب ناشی از پیچیدن رخ می‌دهند. در کنار شکستگی ممکن است کشیدگی‌ها، پارگی‌ها یا دررفتگی‌هایی هم رخ دهد.

## علائم این شکستگی چیست؟



## چطور تشخیص داده می شود؟

رادیوگرافی ساده یا سی تی اسکن

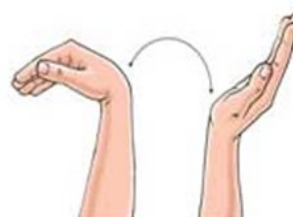


## درمان این شکستگی چگونه است؟

- در صورتی که شکستگی بدون جابجایی باشد از آتل یا گچ به مدت ۴ تا ۶ هفته استفاده می شود.
- در صورت وجود جابجایی بین قطعات شکسته شده از جراحی استفاده می شود. که در جراحی از لوازم مختلفی جهت ثابت کردن شکستگی استفاده می شود. (پیچ، پلاگ، پین).
- در مواردی که خورد شدگی استخوان زیاد است گاهی از پیوند استخوان و در مواردی از تعویض مفصل آرنج استفاده می شود.

## چه ورزش هایی به بهبود حرکت آرنج کمک می کند؟

- مچ دست آسیب دیده را تا حد ممکن به سمت جلو و عقب کم کنید. این تمرین را در ۲ ست ۱۵ تایی تکرار کنید.



- آرنج آسیب دیده را ۹۰ درجه خم کنید و کنار بدن و

چسبیده به بدن نگه دارید.

- کف دست خود را به سمت بالا بچرخانید و ۵ ثانیه نگه

دارید سپس کف دست را

به سمت پایین بچرخانید و

۵ ثانیه نگه دارید. ۲ ست

۱۵ تایی، تمرین را تکرار

کنید.



- یک عدد دمبل یا دسته چکش را در دست بگیرید و

آرنج را ۹۰ درجه خم کنید.

دست را طول بچرخانید که کف

دست رو به بالا و سپس به

سمت پایین برود. این تمرین را

۲ ست ۱۵ تایی تکرار کنید.



- کف دست آسیب دیده را به سمت شانه

سمت مقابل حرکت دهید، انگار می‌خواهید

کف دست را روی شانه مقابل بگذارید و تا

جایی که می‌توانید آرنج را خم کنید. سپس

آرنج را تا جایی که می‌توانید صاف کنید. این

حرکت را در ۲ ست ۱۵ تایی تکرار نمایید.



- هنگام خواب دست مصدوم با یک بالش بالتر قرار گیرد.