



حضرت إلى قسم الطوارئ بسبب إصابة في كتفك، وأظهرت الأشعة كسراً في عظمة الترقوة. توضح لك هذه الورقة كيف يلتئم الكسر وكيف تعتني به في المنزل.

ما هو؟

الترقوة عظمة تمتد من أسفل الرقبة إلى الكتف، وتنكسر عادةً بعد السقوط على الكتف أو على اليد الممدودة. معظم الكسور تلتئم جيداً بالحمالة والوقت دون جراحة. يستغرق الالتئام من 6 إلى 12 أسبوعاً عند البالغين، ومدة أقل عند الأطفال. غالباً ما يظهر نتوء مكان الالتئام، وهذا أمر طبيعي.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارتدِ الحمالة لتخفيف الألم، عادةً من أسبوع إلى 3 أسابيع، حسب نصيحة طبيبك.
- انزع الحمالة عدة مرات يومياً لتحريك المرفق والرسغ والأصابع برفق.
- ضع كيس ثلج ملفوفاً بقطعة قماش على المكان لمدة 20 دقيقة عدة مرات يومياً في الأيام الأولى.
- قد يكون النوم وأنت مستند على الوسائد أكثر راحة.
- لا ترفع أشياء ثقيلة ولا تمارس الرياضات العنيفة حتى يسمح لك الطبيب.
- لا تقُد السيارة حتى تستطيع تحريك ذراعك بحرية ودون ألم.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو عيادة الكسور خلال أسبوع إلى أسبوعين، أو حسب الموعد المحدد لك.
- ابدأ تمارين الكتف الخفيفة عندما يطلب منك الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي ذلك.

الأدوية

- يمكن أن يساعد الباراسيتامول أو الإيبوبروفين في تخفيف الألم، إلا إذا طلب منك الطبيب عدم تناولهما.
- اتبع التعليمات على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- تجنّب الإيبوبروفين إذا كانت لديك قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو بعض أنواع الربو، أو في حال الحمل، ما لم يسمح به الطبيب.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- خدر أو تنميل أو ضعف في الذراع أو اليد
- شحوب اليد أو الأصابع أو ازرقاقها أو برودتها
- شدّ الجلد فوق الكسر أو تمرّقه أو بروز العظم تحته
- صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر
- ألم يزداد سوءاً رغم تناول المسكّن

