



راجعت قسم الطوارئ بسبب خلع في الكتف. أُعيد الكتف إلى مكانه وتم فحصه. توضّح لك هذه الورقة كيف تعتني بكتفك حتى يلتئم، ومتى يجب أن تعود.

ما هو؟

الكتف مفصل على شكل كرة داخل تجويف. السقوط أو الشدّ القوي قد يدفع الكرة خارج التجويف، وهذا يُسمّى الخلع. بعد إعادته إلى مكانه، تكون الأنسجة حول المفصل ممدودة وتحتاج إلى وقت لتلتئم. قد يبقى الكتف مؤلماً وفيه كدمات لبضعة أسابيع، وقد يتكرّر الخلع، خاصة لدى صغار السن.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارتدِ حمالة الذراع كما نُصحت، غالباً للراحة خلال أول أسبوع إلى أسبوعين، وانزعها عند الاغتسال وأداء التمارين.
- ضع كمادة باردة ملفوفة بقطعة قماش على الكتف لمدة 15 إلى 20 دقيقة عدة مرات يومياً خلال أول يومين.
- حرّك أصابعك ومعصمك ومرفقك عدة مرات يومياً حتى لا تتيبس.
- تجنّب رفع ذراعك فوق رأسك، أو إبعادها إلى الجانب والخلف، حتى يسمح لك الطبيب.
- لا ترفع الأشياء الثقيلة ولا تمارس الرياضة حتى تتم مراجعتك.

المتابعة

الأدوية

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي أو العيادة التي حوّلت إليها خلال أسبوع.
- اسأل عن العلاج الطبيعي، فالتمارين تقوّي الكتف وتقلّل احتمال تكرار الخلع.
- لتخفيف الألم يمكنك تناول الباراسيتامول ما لم يمنعك الطبيب، واتّبِع تعليمات العبوة أو الطبيب.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا كانت لديك قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو بعض أنواع الربو، أو كنت حاملاً.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- خروج الكتف من مكانه مرة أخرى، أو تغيّر شكله
- تنميل أو وخز أو ضعف في الذراع أو اليد
- تحوّل لون اليد أو الأصابع إلى الشحوب أو الازرقاق، أو برودتها
- ألم يزداد سوءاً ولا يخفّ بالمسكّن
- تورّم أو كدمات تزداد بسرعة في الذراع

