



أُعطيت حمالة لدعم ذراعك بعد إصابة أو إجراء طبي. فهي تريح الذراع وتخفف الألم والتورم خلال فترة الشفاء. توضح لك هذه الورقة كيف تلبسها بأمان وتعتني بذراعك.

ما هو؟

تحمل الحقالة الساعد أمام الجسم، مع رفع اليد قليلاً عن مستوى المرفق. وهي تخفف الثقل عن الكتف أو المرفق أو الرسغ. وتعتمد مدة استخدامها على نوع إصابتك: فقد تكون بضعة أيام فقط، أو عدة أسابيع. وإبقاء الذراع ساكنة تماماً لفترة طويلة قد يسبب تيبس المفاصل، لذلك اتبع النصائح التي أُعطيت لك عن الحركة.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- البس الحقالة بحيث تكون يدك أعلى قليلاً من المرفق، مع وضع حشوة تحت الحزام عند الرقبة.
- انزعها فقط كما نُصحت، مثل وقت الاستحمام أو التمارين الخفيفة، واسند ذراعك أثناء ذلك.
- حرّك أصابعك، والرسغ والمرفق إن سُمح لك، عدة مرات يومياً لتجنّب التيبس.
- افحص الجلد عند الرقبة وتحت الإبط كل يوم، وحافظ عليه نظيفاً وجافاً.
- انزع الخواتم والساعة من الذراع المصابة تحسباً للتورم.
- نم مستنداً إلى وسائد إذا كان الاستلقاء مؤلماً، ولا تقُد السيارة وأنت تلبس الحقالة.

المتابعة

- احضر أي موعد في عيادة الكسور أو موعد متابعة أُعطي لك.
- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا لم يتحسن الألم أو التيبس بعد أسبوع إلى أسبوعين.
- اسأل متى يمكنك التوقف عن الحقالة والعودة إلى العمل أو الرياضة أو القيادة.

الأدوية

- يمكن أن يخفف الباراسيتامول الألم، إلا إذا منعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا منعك الطبيب منه. تجنّب مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تنميل الأصابع أو برودتها أو شحوبها أو ازرقاقها
- ألم أو تورم شديد يستمرّ في الازدياد رغم رفع الذراع وتناول المسكّنات
- عدم القدرة على تحريك الأصابع
- تقرّح الجلد تحت الحزام بشدة، أو تشقّقه، أو ظهور فقاعات عليه
- ألم وتورم واحمرار في الذراع مع ارتفاع في الحرارة

