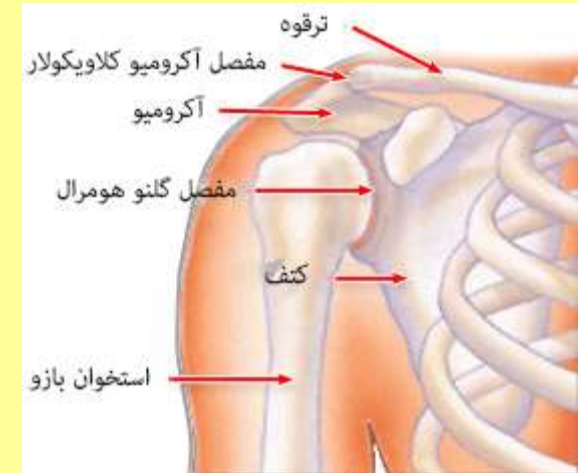


ترقوه استخوانی است که شانه و کتف را به قفسه سینه وصلی کند و باعث می شود شانه بالاتر از قفسه سینه قرار بگیرد.



### شکستگی ترقوه:

شکستگی های ترقوه عمدتاً با ضربه مستقیم به شانه ایجاد می شود. این امر می تواند در زمان افتادن روی شانه یا تصادفات رخ دهد.

### علائم:

شکستگی ترقوه دردناک است می تواند حرکت بازو را با مشکل روبه رو سازد. علائم دیگر شامل:

- 1-افتادگی کتف
- 2- ناتوانی در بلند کردن بازو به علت درد
- 3- احساس سختی در هنگام تلاش برای بالا آوردن بازو
- 4- کبودی و تورم یا حساسیت به لمس در محل شکستگی

### 5- تغییر شکل یا برجستگی در محل شکستگی

### درمان:

معمولاً در 80٪ از شکستگی ها جا انداختن و بی حرکت کردن شکستگی با بانداژ به شکل هشت انگلیسی انجام می گیرد. در بعضی شکستگی ها از آویزان کردن دست به گردن استفاده می شود و گاهی اوقات نیز از عمل جراحی و پلاتین استفاده می کنند. حدود زمان جوش خوردگی در بزرگسالان 3 الی 6 هفته می باشد.

### فیزیوتراپی:



زمانی که اندام شما بی حرکت می باشد احتمال دارد که قدرت ماهیچه های کتف را از دست بدهید. همچنان که استخوان بهبود می یابد و درد کم می شود به تدریج پزشک تمرین هایی را برای کتف و بازو شما آغاز می کند. این تمرین به جلوگیری از ضعف و گرفتگی عضلات شما کمک

می کند. تمرین های سخت تر به تدریج از زمانی که شکستگی کاملاً جوش خورد شروع می شود. تا زمان جوش خوردن شکستگی (تا حدود 6 هفته) بازو را از سطح شانه بالاتر نیاورید ولی ورزش های آرنج، میچ دست و انگشتان هرچه سریعتر آغاز می شود.

### عوارض:

تا زمان جوش خوردگی کامل شکستگی لازم است که به صورت مرتب توسط پزشک خود ویزیت شوید. بعد از جوش خوردن شکستگی شما قادر خواهید بود تا به کارهای عادی خود بازگردید.

- با بلند کردن چیزی با بازو پیش از این که پزشک معالج شما توصیه کند ممکن است باعث شکستگی استخوان و در صورت عمل جراحی باعث شکستگی پین و پلاک مورد استفاده شود که نیاز مجدد به درمان را ضروری می سازد.

- تا زمانی که شکستگی کامل جوش نخورده است احتمال جابه جایی وجود دارد. اگر اجزای شکستگی جابه جا شود و استخوان ها در آن حالت جوش بخورد به این پدیده بدجوش خوردن می گویند که درمان این عارضه بسته به میزان جابه جایی و این که عارضه بسته به میزان جابه جایی و این که عارضه تا چه حد حرکت بازو را دچار مشکل می کند می باشد.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

شکستگی استخوان ترقوه



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در شکستگی استخوان ترقوه
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر فولادی
سمت	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SER-16

منبع : برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان  
مراجعه فرمایید.

[www.amin..mui.ac.ir](http://www.amin..mui.ac.ir)

- ممکن است یک برآمدگی بزرگ در محل شکستگی در  
حین بهبودی ایجاد شود که با گذشت زمان کوچکتر می  
شود.

**نتیجه:**

- 1- استفاده از بانداژ برای بی حرکت کردن
- 2- در صورت علائم عفونت محل جراحی از جمله  
قرمزی- تورم- حساسیت در لمس- ترشحات چرکی و تب  
به پزشک مراجعه کنید.
- 3- تا 3 ماه از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
- 4- جوش خوردگی استخوان در افراد مسن، سیگاری،  
افرادی که قند خون دارند افزایش می یابد.
- 5- داروهای ضد درد با نظر پزشک به کاهش درد تا زمان  
بهبودی کامل می تواند کمک کند.
- 6- پزشکتان به شما خواهد گفت که چه زمانی شکستگی  
شما جوش خورده است که به کارهای روزمره برگردید.
- 7- بخیه ناحیه عمل شده معمولاً دو هفته پس از عمل  
طبق نظر پزشک کشیده می شود.
- 8- بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید. از حمام می توان  
استفاده کرد ولی بهتر است تا زمانی که بخیه ها کشیده  
نشده است ناحیه عمل خشک بماند.

**جهت بهبودی استخوان های شکسته دخیانیات را**

**کنار بگذارید و مصرف الکل را قطع کنید.**