

شکستگی استخوان ترقوه

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند.
- پس از ایجاد شکستگی در ترقوه، مهم است که بازو را بدون حرکت نگاه داشت. با تجویز پزشک می‌توان این کار را به کمک شکسته بند و یا یک باند انجام داد. این کار به کاهش درد و نگه داری استخوان در محل صحیح خود در طول بهبودی، کمک می‌کند.
- سعی کنید پوشش نگه‌دارنده‌ی شانه و بازو را همانطور که پزشک گفته است استفاده کنید و زمانی که برای استحمام آن را باز کردید، از حرکاتی که باعث درد یا فشار می‌شوند، اجتناب کنید.
- برنامه ورزشی به قدرت گرفتن شانه و حرکت آن کمک می‌کند از انجام ورزش‌های شدید بدنی اجتناب کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین با دست جراحی شده اجتناب کنید.
- به منظور کاهش درد و تورم، هر بار به مدت 10 تا 20 دقیقه کیسه یخ روی استخوان ترقوه قرار دهید.
- داروهای مسکن و ضد التهاب را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- حتماً به طور منظم طبق دستور پزشک خود از مسکن مناسب استفاده کنید. معمولاً به همراه آن‌ها داروی معده (برای جلوگیری از زخم معده) هم تجویز می‌شود. این دردها اوایل بیش‌تر بوده و کم‌کم از بین خواهد رفت.
- از رانندگی در هفته‌های اول بعد از جراحی اجتناب کنید. با اجازه پزشک رانندگی کنید.
- برای راحتی بیش‌تر در هنگام خواب، زیر بغلتان بالش قرار دهید.
- طاق باز خوابیدن ممکن است باعث آسیب به شانه شما شود.
- بعد از این بی‌حرکتی باید تحت نظر پزشک ارتوپد و یک فیزیوتراپیست نرمش‌های خاصی را برای افزایش دامنه حرکت شانه و افزایش قدرت عضلات اطراف شانه انجام دهید. بدست آوردن دامنه حرکت و قدرت عضلانی مناسب بعد از جراحی معمولاً به ۶-۴ ماه زمان نیاز دارد.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- عدم توانایی در حرکت دادن انگشتان، بی‌حسی یا سرد شدن دست
- عدم توانایی در حرکت دادن بازو
- بروز علائم عفونت مانند تب، قرمزی یا ترشح چرک
- عدم بهبود و توانایی حرکت دادن بازو
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی