

فروزن شولدر (شانه یخ زده)

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ مرد		
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 : - در مورد رژیم غذایی مناسب خود و محدودیت های غذایی، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید. - برنامه ورزشی به قدرت گرفتن شانه و حرکت آن کمک می کند از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید. - از بلند کردن اجسام سنگین با دست آسیب دیده اجتناب کنید. - به منظور کاهش درد و تورم، از کیسه یخ استفاده کنید. - طاق باز خوابیدن ممکن است باعث آسیب به شانه شما شود. - تحت نظر پزشک ارتوپد و یک فیزیوتراپیست نرمش های خاصی را برای افزایش دامنه حرکت شانه و افزایش قدرت عضلات اطراف شانه انجام دهید. بدست آوردن دامنه حرکت و قدرت عضلانی مناسب نیاز دارد. - داروهایتان را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - جلسات ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد. - گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا - سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو - درد و قرمزی در محل زخم - ترشح چرکی از زخم - تب و لرز و بی اشتهایی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			