



کد سند: PEBRO111/B

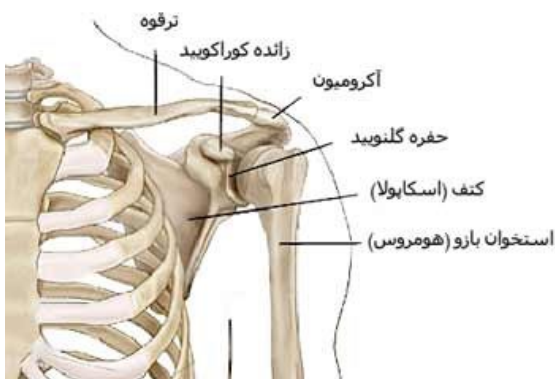
تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۹/۱۰

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

شکستگی استخوان ترقوه



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:
(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

رژیم غذایی

□ رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید که بیشتر شامل
لبنیات حبوبات میوه و سبزی تازه می باشد. جهت پیشگیری
از یبوست می توان از مایعات فراوان و میوه و سبزی
استفاده نمود. برگه زردآلو و انجیر کمک کننده هستند. از
مصرف غذاهای پرنمک و الکل و قهوه و نوشابه و غذاهای
فراوری شده پرهیزید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک خود مراجعه
نمایید:

تب بالا ۳۸ درجه که بیش از ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد.
درد شدید که با مصرف مسکن بهبود نمی یابد. ترشح چرک
از محل زخم. اختلال در حس و حرکت و نبض دست و
انگشتان



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.update.com>



آموزش به بیمار

پس از دوره استراحت برنامه توانبخشی تدریجی شروع
می شود که هدف آن بازیابی قدرت و حرکت کامل است.
تمرین های مشخص برای بالا بردن محدوده حرکت شانه
و تقویت عضلات توصیه می شود.

سر تخت ۳۰ درجه بالا باشد.

طبق دستور دکتر فعالیت را شروع کنید تا از بروز
مشکلات مانند لخته شدن خون در پاها جلوگیری نمایید.
شدت و مدت فعالیت به آرامی افزایش یابد.

مرتب مفاصل دست و آرنج و مچ دست حرکت دهید تا از
محدود شدن حرکات و خشکی مفصل جلوگیری شود
اگر از بانداژ استفاده می شود جهت جلوگیری از آسیب به
عروق و اعصاب بانداژ بسیار محکم بسته نشود.

□ جهت جلوگیری از آسیب پوست زیر بانداژ ناشی از
تقریق، از لباس نخی استفاده نمایید.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با شکستگی ترقوه به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



شکستگی استخوان ترقوه

استخوان ترقوه قسمتی از شانه است. استخوان بلندی است که دو قوس دارد. شکستگی معمولا در قسمت وسط ایجاد می گردد.

علت شکستگی

سقوط، تصادفات، زمین خوردن، حادثه زمان ورزشو کار، در حین زایمان ممکن است برای نوزاد اتفاق بیفتد

انواع شکستگی ترقوه

- ۱- پایدار: استخوان شکسته در یک راستا قرار دارد.
- ۲- ناپایدار: دو یا چند شکستگی رخ داده و شکل خود را از دست داده است
- ۳- شکستگی خرد شده
- ۴- شکستگی باز همراه با زخم

عوامل خطر

سن بالای ۶۵ سال، پوکی استخوان، زنان، چاقی، سوءتغذیه، دخانیات، سرطان



علائم

- شانه شما به پایین و جلو می افتد
- درد زمان حرکت بازو
- ورم و کبودی
- برجستگی در ترقوه
- مختل شدن کارکرد دست

روش های تشخیصی

۱. معاینه
۲. عکس رادیوگرافی سی تی اسکن و ام آر آی

درمان بستگی به شدت آسیب دارد:

۱. ممکن است فقط بستری و تحت نظر باشید
۲. استراحت در بستر
۳. دارو درمانی
۴. شکستگی پایدار : بانداژ
۵. شکستگی متعدد: عمل جراحی
۶. فیزیوتراپی



عوارض

۱. آسیب عصب و رگ های اطراف ترقوه
۲. سیاه شدن استخوان
۳. بدجوش خوردن
۴. جوش نخوردن شکستگی
۵. التهاب تاندون و درد مزمن

آموزش به بیمار

بهبودی ۳-۴ هفته به طول می انجامد.
شکستگی بدون جابجایی با بانداژ بهبود می یابد.
زمان باز کردن بانداژ را پزشک تعیین می کند.
در طول روز حین فعالیت به هیچ عنوان بانداژ باز نکنید زیرا باعث جابجایی استخوان شکسته شده می شود.
در طول استحمام می توان به شرطی که دست کاملا بی حرکت باشد و به صندلی تکیه داده باشید آن را باز نمایید.

