

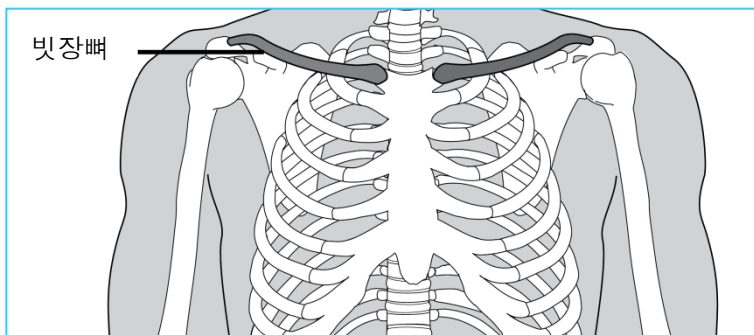
응급 서비스 Emergency Services

## 부러진 쇄골(빗장뼈 골절)

### Broken Collarbone (Fractured Clavicle)

쇄골이 부러졌습니다(빗장뼈 골절). 쇄골은 가슴뼈와 어깨뼈를 연결합니다. 다 같이, 이 뼈들은 팔을 제자리에 고정시킵니다.

대개 부러진 쇄골은 치유를 위한 수술이 필요하지 않습니다. 환자의 부상 점검을 위하여 전문의에게 진료 의뢰를 해드리기도 합니다.



#### 도움을 요청해야 하는 상황

다음과 같은 경우 가정의에게 연락하거나 워크인 클리닉에 가십시오:

- 극심한 통증이 통증 완화제로 없어지지 않음.
- 뼈가 부러진 지점의 통증이나 부기 악화.
- 골절 발생 쪽 손가락이 무감각하거나 저림.
- 골절 발생 쪽 손가락이 파랗거나 보라색으로 보임.
- 골절 발생 쪽 손과 팔이 붓고 쇠약해짐.

#### 가정에서 자신을 돌보는 방법

팔걸이를 착용하여 부러진 뼈가 움직이지 않도록 해야 합니다. 팔걸이는 팔의 지지대 역할을 하여 치유되는 동안 쇄골이 제자리에 있게 도와줍니다.

팔걸이는 여러 주 동안 착용하셔야 합니다.

어깨, 팔꿈치, 팔을 한동안 사용하지 않으면 뻣뻣해지고 쇠약해집니다. 이를 방지하려면, 의사가 보여주는 운동과 스트레칭을 하십시오.

아세트아미노펜(타이레놀 또는 스토어 브랜드)이나 이부프로펜(애드빌, 모트린, 또는 스토어 브랜드) 같은 통증 완화제를 복용하십시오. 더욱 강력한 진통 완화제 처방전을 드릴 수도 있습니다. 지시대로 약을 복용하십시오.

통증 부위에 얼음팩을 사용하십시오.

- 얼음팩을 천으로 싸서 피부를 보호하십시오.
- 얼음팩을 매 시간마다 10~15분간 사용하십시오.
- 얼음팩을 15분 이상 놓아두지 마십시오.

담당 의사(또는 뼈 전문의)에게 예약을 하여 1~2주 후에 부상을 점검하십시오.

## 부러진 쇄골(빗장뼈 골절) - 계속 Broken Collarbone (Fractured Clavicle) - continued

---

### 뼈 치유 돕기

부러진 쇄골이 치유되려면 수주에서 수개월이 걸릴 수 있습니다. 뼈가 부러진 지점에 뼈가 튀어나온 것을 느끼실 수도 있습니다. 이는 정상입니다.

### 부상 시점부터 팔걸이 착용 중단 후

#### 4~6주까지:

- 칼슘 함량이 높은 식품(우유, 치즈, 요구르트, 브로콜리, 케일, 콩류, 아몬드, 두부 등)을 섭취하십시오.
- 비타민 D 함량이 높은 식품(우유, 달걀, 익힌 연어, 캔 참치, 캔 정어리, 대구 간유 등)을 섭취하십시오.
- 뼈가 다시 부러질 수 있는 활동(풋볼, 하키, 라크로스, 스키, 스노보드, 싸이클링 등)은 삼가하십시오.

### 자세한 사항은 다음에 문의하십시오:

- 가정의
- HealthLinkBC 8-1-1(청각 장애인 7-1-1)로 전화하시거나 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 를 보십시오.