

## كسر عظم الترقوة (ترقوة مكسورة) Broken Collarbone (Fractured Clavicle)

### كيف تعتني بنفسك في البيت

سوف تحتاج إلى ارتداء حمالة الكتف الطبية (العلاقة) لمنع العظام المكسورة من التحرك. حمالة الكتف تدعم ذراعك وتساعد في الحفاظ على الترقوة في مكانها الى ان تتعافى من الاصابة.

سوف تحتاج إلى ارتداء حمالة الكتف لعدة أسابيع.

عندما لا تستخدم كتفك و مرفقك وذراعك لفترة من الوقت، فإنها يمكن أن تصبح مُنَبَّسَة وضعيفة. للوقاية من ذلك، عليك أن تقوم بالتدريبات و التمديدات التي يريك إياها الطبيب.

تناول الأدوية المسكنة للألم مثل دواء الاسيتامينوفين (تايلينول أو الأدوية المماثلة الموجودة في السوق) أو الإيبوبروفين (أدفيل، أو موترين، أو الأدوية المماثلة الموجودة في السوق).

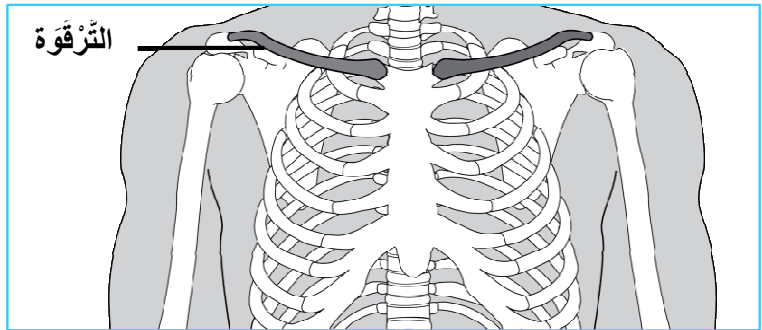
و قد نعطيك وَصْفَة طَبِيَّة لدواء مسكن للألم أكثر قوة. تناول الأدوية وفقاً للتوجيهات.

استخدم كيساً من الثلج على المنطقة المؤلمة.

- غطّ كيس الثلج بقطعة قماش لحماية جلدك.
- استخدم كيس الثلج لمدة 10 إلى 15 دقيقة في كل ساعة.
- لا تترك الثلج في مكانه لأكثر من 15 دقيقة .

رتّب موعداً لرؤية طبيبك (أو أخصائي العظام) خلال أسبوع أو أسبوعين لفحص إصابتك.

أنت مصابٌ بكسر في عظم الترقوة (ترقوة مكسورة). الترقوة تربط عظام صدرك بشفرة كتفك. هذه العظام معاً، تقوم بتهيئة ذراعك في مكانها. مُعْظَمُ عظام الترقوة المكسورة لا تحتاج لعملية جراحية للشفاء. قد يتم تحويلك إلى أخصائي لفحص إصابتك.



### متى تطلب المساعدة الطبية

اتصل بطبيب أسرتك أو اذهب إلى العيادة الطبية (المُسْتَوْصَف) في الحالات التالية:

- إذا أُصِبتَ بالألم شديد لا يزول بالرغم من تناول أدوية تسكين الألم.
- إذا كان الألم أو التورم يزداد سوءاً في المكان التي كُسر فيه العظم.
- إذا أصبحت أصابع جانبك المصاب مُخَدَّرَة و مرتعشة.
- إذا كانت أصابع جانبك المصاب تبدو زرقاء أو بنفسجية.
- إذا أصبحت يدُ وذراعُ جانبك المصاب متورّمة وضعيفة.

### لِمُسَاعَدَةِ عَظْمِكَ عَلَى الشِّفَاءِ

يَمْكَنُ أَنْ يَسْتَعْرِقَ الْأَمْرُ أَسَابِيعَ أَوْ أَشْهُرَ لِيَشْفَى كَسْرُ التَّرْقُوتِ. قَدْ تَلَاخَظَ وَجُودُ نَتْوَاءِ عَظْمِي فِي الْمَكَانِ الَّذِي كُسِرَ فِيهِ الْعَظْمُ. وَهَذَا أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ.

مِنْ وَقْتِ إِصَابَتِكَ إِلَى 4 حَتَّى 6 أَسَابِيعَ بَعْدَ التَّوَقُّفِ عَنِ ارْتِدَاءِ حَمَالَةِ الْكَتِفِ الطَّبِيبِيَّةِ:

- تَنَاوَلِ الْأَطْعِمَةَ الْغَنِيَّةَ بِالْكَالْسِيُومِ (مِثْلَ الْحَلِيبِ وَالْجَبْنِ وَالزَّبَادِي وَالْقَرْنَبِيطِ وَالْكَرْنَبِ وَالْفَاصُولِيَا وَاللُّوزِ وَالتَّوْفُو).

- تَنَاوَلِ الْأَطْعِمَةَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينِ د - د (مِثْلَ الْحَلِيبِ وَالْبَيْضِ وَالسَّلْمُونِ الْمَطْبُوخِ، وَالتُّونَةِ الْمَعْلَبَةِ وَالسَّرْدِينِ، وَزَيْتِ كَبِدِ سَمَكِ الْقَدِّ).

- لَا تَقْمِ بِأَيِّ أَنْشِطَةٍ عَالِيَةِ التَّأْثِيرِ الَّتِي يَمْكَنُهَا أَنْ تَكْسِرَ الْعَظْمَ مَرَّةً أُخْرَى (مِثْلَ كُرَةِ الْقَدَمِ، وَالْهَوَكِيِّ، وَاللَّاكْرُوسِ، وَالتَّنَزُّلِ عَلَى الْجَلِيدِ وَرُكُوبِ الدَّرَاجَاتِ).

### لِمَعْرِفَةِ الْمَزِيدِ، يُسْتَحْسَنُ أَنْ تَسْأَلَ:

- طَبِيبِ أَسْرَتِكَ
- HealthLinkBC - رَابِطُ كُولُومْبِيَا الْبَرِيْطَانِيَّةِ لِلصَّحَّةِ - اتَّصَلْ عَلَى رَقْمِ 8-1-1 (لِلصَّمِّ وَضِعَافِ السَّمْعِ 1-1-7) أَوْ اذْهَبْ إِلَى HealthLinkBC - رَابِطُ كُولُومْبِيَا الْبَرِيْطَانِيَّةِ لِلصَّحَّةِ - عَلَى شَبَكَةِ الْإِنْتَرْنِيَّتِ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)