



شکستگی کلاویکول



آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی کلاویکول یا ترقوه: استخوان ترقوه قسمتی از شانه است که باعث اتصال اندام فوقانی به تنه می شود. استخوان بلندی است که دارای دو قوس است. شکستگی معمولاً در قسمت وسطی آن ایجاد می شود.

علل شکستگی کلاویکول: زمین خوردگی، تصادفات، آسیب های ورزشی، حوادث حین کار، سقوط از بلندی، در نوزادان در حین زایمان
علائم شکستگی کلاویکول: درد و تورم در ناحیه آسیب دیده، لمس دردناک ناحیه شکستگی، بی حسی یا گزگز و سوزن سوزن شدن در انگشتان، کبودی در محل شکستگی، تغییر شکل کلاویکول، عدم توانایی در بالا آوردن بازو تا بالای سر، وجود برجستگی غیر طبیعی در کلاویکول

درمان شکستگی کلاویکول: دارو، استراحت، شانه بند، فیزیوتراپی، جراحی، طب تسکینی
عوارض شکستگی کلاویکول: خشکی و ساییدگی مفصل شانه، آسیب عصبی، آسیب به عروق، استخوان سازی نایجا، سیاه شدن استخوان، بد جوش خوردن استخوان، محدودیت حرکتی، درد مزمن، عوارض ناشی از بی حرکتی مانند عفونت های مختلف و زخم بستر

اگر دچار شکستگی کلاویکول شدید چه اقداماتی انجام دهید:

- هرگز تلاش نکنید کلاویکول شکسته شده را جابه جا نمایید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
- دست خود را حرکت ندهید و شانه را با باند یا پارچه ای به تنه بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ ممکن است تا هنگام عمل جراحی گاهی لازم است از شانه بند برای دست استفاده شود تا شکستگی بی حرکت باشد. آن را بسته نگه دارید.
- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید
- ✓ ناحیه ای از کلاویکول که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرد در اتاق عمل شیو و ضد عفونی می شود.
- ✓ قبل از عمل ممکن است برای دفع ادرار، سونداژ ادراری شوید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید.
- ✓ کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ تا ۱۲ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۱۲ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است به دلیل داروی بیهوشی نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. استفاده از وان و استخر تا ۶ هفته ممنوع می باشد.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۱۰-۱۲ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

شکستگی کلاویکول



- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ می توانید با اجازه پزشک مکمل های کلسیم و ویتامین دی را جهت بهبود شکستگی در رژیم غذایی خود قرار دهید.

فعالیت:

- دوره بهبودی کلی در صورت عدم عمل جراحی ۳-۴ هفته زمان می برد اما اگر عمل جراحی شوید این مقدار بیشتر خواهد بود.
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید.
- اگر عمل جراحی نشده اید بهتر است در هفته های اول در حالت نشسته بخواهید تا وضعیت شکستگی در راستای خود قرار گیرد.
- زیر کلاویکول و شانه را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توان از بالش کمک گرفت.
- هنگام بلند کردن اجسام سنگین اصول ایمنی را رعایت نمایید و به کلاویکول خود فشار وارد نکنید.
- از انجام فعالیت های شدید و سنگین مانند بلند کردن اجسام حداقل تا دو ماه پرهیز نمایید.
- در طول روز حین فعالیت به هیچ عنوان بانداژ باز نگردد. زیرا باعث جابجایی استخوان شکسته شده می شود.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- بایستی مرتب مفاصل دست و آرنج و مچ دست حرکت داده شود تا از محدود شدن حرکات و خشکی مفصل جلوگیری شود.
- پس از انجام عمل جراحی لازم است برای جلوگیری از گیر کردن تاندون ها در بافت زخم، اندام را مدام حرکت دهید.
- می توانید بعد از اجازه پزشک تمرینات ملایم شانه را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.
- نرمش های کششی و تقویتی برای افزایش دامنه حرکتی شانه باید بلافاصله بعد از کاهش درد شروع نمایید

سایر مراقبت ها:

- ✓ قبل از اتمام داروها و در زمان تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ ممکن است تا مدتی نیاز به شانه بند داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن دست را درست حمایت نمیکند و کوچک بودن آن سبب تورم دست یا آسیب به عروق و اعصاب دست می شود.
- ✓ در صورت داشتن شانه بند می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید.
- ✓ ممکن است به دلیل بستن شانه بند دچار تعرق شوید. جهت جلوگیری از آسیب پوست زیر آن لباس نخی بپوشید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی ترقوه قرار دهید. بعد از ۲-۳ روز می توانید از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پاها، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.

پیشگیری از شکستگی کلاویکول:

۴. مراقب باشید زمین نخورید. ۲. هنگام انجام ورزش های تماسی از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایید. ۳. از موقعیت هایی که باعث افتادن می شوند پرهیز نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشتان، درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد و هر گونه ترشح خصوصا ترشح زرد رنگ از محل زخم، تورم شدید انگشتان و دست

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: or/11/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404

