

ترقوه استخوانی است که شانه و کتف را به قفسه سینه وصل می کند و باعث می شود شانه بالاتر از قفسه سینه قرار بگیرد.

شکستگی ترقوه:

شکستگی های ترقوه عمدتاً با ضربه مستقیم به شانه ایجاد میشود. این امر میتواند در زمان افتادن روی شانه یا تصادفات رخ دهد.

علائم:

شکستگی ترقوه دردناک است. میتواند حرکت بازو را با مشکل روبه رو سازد. علائم دیگر شامل:

۱- افتادگی کتف

۲- ناتوانی در بلند کردن بازو به علت درد

۳- احساس سختی در هنگام تلاش برای بالا آوردن بازو

۴- کبودی و تورم یا حساسیت به لمس در محل شکستگی

۵- تغییر شکل یا برجستگی در محل شکستگی

درمان:

معمولاً در ۸۰٪ از شکستگی ها جا انداختن و بی حرکت

کردن شکستگی با بانداژ به شکل هشت انگلیسی انجام می

گیرد

در بعضی شکستگی ها از آویزان کردن دست به گردن استفاده می شود و گاهی اوقات نیز از عمل جراحی و پلاتین استفاده می کنند. حدود زمان جوش خوردگی در بزرگسالان ۳ الی ۶ هفته میباشد.

فیزیوتراپی:

زمانی که اندام شما بی حرکت میباشد احتمال دارد که

قدرت ماهیچه های کتف را از دست بدهید. همچنان که

استخوان بهبود میابد و درد کم میشود به تدریج پزشک

تمرین هایی را برای کتف و بازو شما آغاز میکند. این

تمرین به جلوگیری از ضعف و گرفتگی عضلات شما

کمک میکند. تمرین های سخت تر به تدریج از زمانی که

شکستگی کاملاً جوش خورد شروع میشود. تا زمان جوش

خوردن شکستگی) تا حدود ۶ هفته (بازو را از سطح شانه

بالاتر نیاورید ولی ورزش های آرنج، میچ دست و انگشتان هر

چه سریعتر آغاز میشود.

عوارض:

تا زمان جوش خوردگی کامل شکستگی لازم است که به

صورت مرتب توسط پزشک خود ویزیت شوید. بعد از جوش

خوردن شکستگی شما قادر خواهید بود تا به کارهای عادی خود بازگردید.

- با بلند کردن چیزی با بازو پیش از این که پزشک معالج شما توصیه کند ممکن است باعث شکستگی استخوان و در صورت عمل جراحی باعث شکستگی پین و پلاک مورد استفاده شود، که نیاز مجدد به درمان را ضروری میسازد.

- تا زمانی که شکستگی کامل جوش نخورده است احتمال جا

به جایی وجود دارد. اگر اجزای شکستگی جا به جا شود و

استخوان ها در آن حالت جوش بخورد به این پدیده بد جوش

خوردن میگویند که درمان این عارضه بسته به میزان جا به

جایی و این که عارضه تا چه حد حرکت بازو را دچار مشکل

میکند؛ میباشد.

- ممکن است یک برآمدگی بزرگ در محل شکستگی در حین

بهبودی ایجاد شود که با گذشت زمان کوچکتر میشود.

نتیجه:

۱- استفاده از بانداژ برای بی حرکت کردن

۲- در صورت علائم عفونت محل جراحی از جمله قرمزی

- تورم - حساسیت در لمس - ترشحات چرکی و تب به

پزشک مراجعه کنید.

۳- تا ۳ ماه از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.

۴- جوش خوردگی استخوان در افراد مسن، سیگاری، افرادی

که قند خون دارند افزایش میابد.

۵- داروهای ضد درد با نظر پزشک به کاهش درد تا زمان

بهبودی کامل میتواند کمک کند.

۶- پزشکتان به شما خواهد گفت که چه زمانی شکستگی شما

جوش خورده است که به کارهای روزمره برگردید.



بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند

شکستگی استخوان ترقوه

تهیه کننده: مهوش برزگرلو

تایید کننده: دکتر سروش رضایی

سال تدوین: پاییز ۱۴۰۳

سال بازنگری: پاییز ۱۴۰۷

کد: EAC-PM-418-00

منبع: پرستاری ارتوپدی برونر سوارث

۷- بخیه ناحیه عمل شده معمولا دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده میشود.

۸- بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید. از حمام میتوان استفاده کرد ولی بهتر است تا زمانی که بخیه ها کشیده نشده است ناحیه عمل خشک بماند.

جهت بهبودی استخوان های شکسته
دخانیات را کنار بگذارید و مصرف
الکل را قطع کنید.