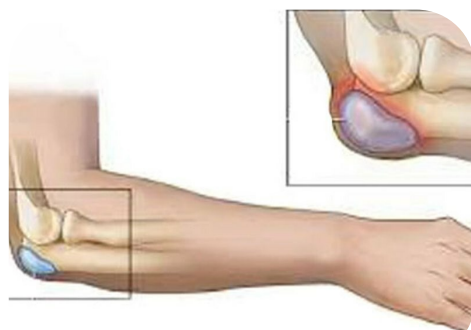




شکستگی آرنج



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-01-1006

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت

محدودیت شود. اگر برای درمان بیمار از عمل جراحی استفاده شده باشد، عضلات اطراف محل ایجاد شکاف برای جراحی ممکن است به زمان برای ترمیم نیاز داشته باشند. ناتوانی در حرکت دادن دست می تواند بر کاهش قدرت عضلات آرنج، شانه و مچ تأثیر داشته باشد.

به این ترتیب متخصص فیزیوتراپی می تواند برای انجام تمرین های تقویتی آرنج و شانه به شما آموزش می دهد و انجام تمرین هایی را به شما توصیه می کند که منجر به بهبود قدرت عضلات مچ و دست می شود و در نهایت می توانید به بازیابی قابلیت استفاده عادی از دست برسید.

علاوه بر این در صورتی که شما از باند محافظ برای ترمیم شکستگی استفاده می کنید، متخصص فیزیوتراپی می تواند به شما در ارتباط با نحوه استفاده صحیح از این ابزار آموزش لازم را ارائه نماید.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

یا گچ قرار می گیرد. شما می توانید جهت احساس راحتی، دست آسیب دیده را با باند از گردن خود آویزان کنید.

* برای کشیدن بخیه ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل به پزشک مراجعه نمایید.

* حداقل به مدت شش هفته از بلند کردن اجسام سنگین با دست آسیب دیده بپرهیزید. تمرینات حرکتی برای آرنج و ساعد باید کمی پس از عمل جراحی آغاز شوند، گاهی اوقات انجام این تمرینات روز بعد از عمل شروع می شود.

* در صورت وجود پانسمان، حتما آن را به روش استریل تعویض کنید و در صورت وجود درد، ترشح، قرمزی، تورم و تب بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.

* در صورت وجود درد شدید که با مسکن برطرف نشود و با حرکات دست بیشتر شود و وجود تورم خیلی زیاد و بی حسی در انگشتان دست بلافاصله به پزشک مراجعه فرمایید.

فیزیوتراپی و تقویت:

پس از شکستگی آرنج، درد و ورم ایجاد شده در اطراف آرنج ممکن است باعث ایجاد مشکل برای استفاده از دست شود. علاوه بر این ممکن است نیاز به استفاده از باند محافظ داشته باشید و به همین خاطر استفاده از آرنج، مچ و دست دچار



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با شکستگی آرنج و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



قسمت های تشکیل دهنده آرنج:

آرنج، مفصلی متشکل از انتهای سه استخوان است و مانند یک لولا خم و راست می شود. این مفصل همچنین برای چرخیدن ساعد دارای اهمیت است.



شکستگی آرنج چه علائم و نشانه هایی دارد؟

از جمله علائم شکستگی آرنج می توان به موارد زیر اشاره نمود:

درد ناگهانی و شدید

حساسیت به لمس

بی حس شدن یک یا چند انگشت

احساس درد در هنگام حرکت دادن مفصل

ناتوانی در صاف کردن آرنج

تورم در ناحیه شکستگی آرنج دست

کبودی اطراف آرنج

روش های درمان شکستگی آرنج:

در اورژانس، پزشک شکستگی آرنج را با کمپرس یخ، داروی مسکن و یک آتل یا گچ و همچنین جهت ثابت نگه داشتن با بستن یک باند دور گردن درمان می کند.

به علاوه، نیاز یا عدم نیاز شکستگی به عمل جراحی مشخص می شود. البته همه شکستگی ها به جراحی نیاز ندارند.



درمان بدون جراحی:

در بعضی شکستگی ها تنها به یک آتل و یک باند نیاز است تا در طول فرایند بهبودی آرنج ثابت نگه داشته شود. پزشک بهبودی شکستگی را به طور مداوم تحت نظر دارد و از فرد می خواهد که چند دفعه دیگر برای گرفتن عکس رادیولوژی به کلینیک مراجعه کند.

اگر پزشک پس از چند هفته مشاهده کند که هیچ قطعه استخوانی جابجا نشده است، به فرد اجازه خواهد داد که به آرامی آرنجش را حرکت دهد. البته ممکن است برای این کار مراجعه به فیزیوتراپ نیاز باشد. گاهی امکان دارد که برای درمان غیرجراحی شکستگی آرنج، نیاز به استفاده طولانی از گچ یا آتل باشد. گاهی اوقات هم بعد از برداشتن گچ، آرنج بسیار سفت شده و برای بازیابی توانایی حرکت دادن آن به یک دوره فیزیوتراپی نیاز خواهد بود که در بعضی از موارد از زمان استفاده از گچ نیز طولانی تر است.

اگر شکستگی جابجایی داشته باشد، ممکن است برای برگرداندن استخوان ها به وضعیت صحیح به عمل جراحی نیاز باشد.

نکات خود مراقبتی:

* پس از جراحی آرنج، به مدت کوتاهی دست شما در آتل یا

