



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

شکستگی بازو



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۱-۱۰۱۳

شماره بازنگری: ۰۵

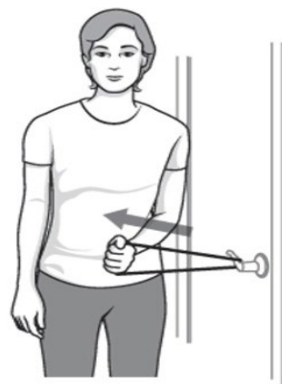
جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت

طنابی را که به مکانی ثابت کنید و سپس با دست مبتلا در حالیکه آرنج ۹۰ درجه است بکشید.



منابع:

<http://www.hands-onpt.com/Home>

<http://www.hopkcine.org/healthlibrary>

<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.

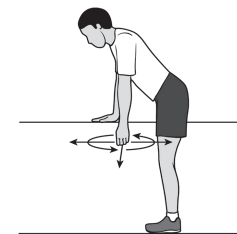
آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

معرفی چند حرکت فیزیوتراپی:

بازوی آسیب دیده خود را به صورت آونگی مطابق تصویر حرکت دهید. این کار را تا ۱۰ مرتبه به صورت آونگی و چرخشی در جهت عقربه های ساعت انجام دهید. در حین انجام حرکات نباید درد داشته باشید.



مطابق تصویر یک پارچه را بین ۳ انگشت گرفته و بکشید.



با دست سالم، دست آسیب دیده را از ناحیه آرنج گرفته و به آرامی بکشید.



در حالیکه آرنج ۹۰ درجه است طناب را با زور به طرف دست مبتلا بکشید.



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری شکستگی بازو و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

شکستگی بازو:

شکستگی بازو به دنبال زمین خوردن در حالی که دست حائل بدن قرار گرفته و یا زمین خوردن روی آرنج در حالی که بازو دور از بدن باشد، بوجود می‌آید.

این شکستگی می‌تواند در وسط استخوان بازو و یا در طرفین آن اتفاق بیفتد.

چه علائمی در شکستگی بازو وجود خواهند داشت؟

- * درد شدید و تغییر شکل اندام آسیب دیده
- * در صورت آسیب عصب، حس غیر معمول در مچ و کف دست وجود دارد.



شکستگی بازو چگونه درمان می‌شود؟

درمان به دو صورت جراحی و یا درمان طبی (غیر جراحی) انجام می‌گیرد.

درمان طبی (غیر جراحی): با جا اندازی شکستگی و ثابت نگه داشتن آن به کمک آتل صورت می‌گیرد.

درمان جراحی با توجه به محل و وضعیت شکستگی شما طبق صلاحدید پزشک انجام می‌شود. در این روش با استفاده از پیچ، پلاک و یا پین برای ثابت نگه داشتن استخوان استفاده می‌شود.

در درمان جراحی نیاز به ۲ تا ۶ هفته زمان برای حفظ گچ و یا آویز وجود دارد.

درمان شکستگی بازو چه مدتی زمان نیاز دارد؟

طول دوره بهبودی به نوع شکستگی شما بستگی دارد. در صورتی که بدون نیاز به جراحی شکستگی شما معالجه شده است، طول دوره بهبودی شما کمتر از زمانی است که به دخالت جراحی نیاز داشته باشد.



توصیه های خودمراقبتی در شکستگی بازو:

* خشکی مفصل شانه که در اثر بی حرکتی بازو اتفاق می‌افتد و کبودی در ناحیه شانه که در روزهای اول وجود دارد، با گذشت زمان کبودی به پایین بازو کشیده می‌شود و کم‌کم جذب شده و نیاز به پیگیری ندارد.

* رژیم غذایی شما باید سرشار از ویتامین D3، کلسیم، سبزیجات و میوه‌جات تازه باشد.

* ویتامین (دی) در غذاهایی مثل ماهی بخصوص سالمون و ساردین به وفور وجود دارد. این منابع غذایی حاوی مقادیر بالای امگا ۳ نیز می‌باشند.

* سبزیجات و میوه جات به علت دارا بودن مقادیر بالای ویتامین C به حفظ تراکم استخوان کمک می‌کنند و همچنین این منابع حاوی مقادیر بالایی از فسفر، پتاسیم، اسید فولیک و منیزیم می‌باشند.

* به مدت ۱۰ الی ۱۴ هفته بعد از شکستگی بازو، از انجام ورزش‌های سنگین بپرهیزید.

* جوش خوردن شکستگی بازو به چند هفته تا چند ماه زمان نیاز دارد. در این مدت مهمترین مراقبت انقباض مکرر عضلات بازو است.

* زمانی که درد دست شما قابل تحمل گردید و نظر پزشک معالج شما برای انجام حرکات فیزیوتراپی موافق بود، می‌توانید از حرکات ورزشی برای بهبود عملکرد دست استفاده کنید.

