



کارت ترخیص



📌 خودمراقبتی پس از ترخیص: شکستگی آرنج (Elbow Fracture)

🔴 شکستگی آرنج چیست ❗؟

شکستگی آرنج شامل شکستگی استخوان‌های هومروس، اولنا و رادیوس در مفصل آرنج است و معمولاً بر اثر سقوط با دست باز، ضربه مستقیم یا تصادف ایجاد می‌شود. درمان می‌تواند شامل گچ، آتل، بریس یا جراحی باشد.

علائم قبل از درمان:

● درد شدید در ناحیه آرنج ● تورم و کبودی اطراف مفصل ⚡ محدودیت حرکت و ناتوانی در خم و راست کردن بازو ● تغییر شکل مفصل ● بی‌حسی یا مور مور شدن دست و انگشتان

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠️

● درد شدید و غیر قابل تحمل ● تورم یا قرمزی شدید اطراف آرنج ● بی‌حسی، مور مور یا سردی دست و انگشتان ⚡ ترشح یا خونریزی از محل جراحی (در صورت عمل ●) کاهش حرکت یا ضعف غیر معمول ● تب یا علائم عفونت

📌 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📌

📌 مسکن‌ها و ضد التهاب طبق نسخه پزشک 📌 آنتی‌بیوتیک در صورت جراحی برای پیشگیری از عفونت 📌 مکمل کلسیم و ویتامین D برای تقویت استخوان 📌 مصرف دقیق داروها طبق نسخه، بدون تغییر خودسرانه

📌 **مراقبت از محل گچ، آتل یا محل جراحی** 📌



📌 گچ یا آتل را خشک و تمیز نگه دارید 📌 از فرو بردن اشیاء یا خراشیدن داخل گچ خودداری کنید

📌 بررسی روزانه پوست اطراف برای قرمزی، تورم یا بوی بد 📌 استفاده از پمادهای ضد عفونی تجویز شده

📌 تماس فوری با پزشک در صورت درد شدید یا بی‌حسی دست

📌 **حمام و پوزیشن** 📌

✅ استفاده از پوشش ضد آب برای گچ یا آتل هنگام حمام ❌ اجتناب از فشار یا حرکات ناگهانی روی آرنج 📌 بالا نگه داشتن بازو هنگام نشستن یا خوابیدن برای کاهش تورم 📌 تغییر پوزیشن منظم برای جلوگیری از خشکی مفصل و تورم

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🏃🏻‍♂️ 🧘🏻‍♀️

شروع با فعالیت سبک و اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین 🧘🏻‍♀️ تمرینات فیزیوتراپی پس از تایید پزشک
تمرینات کششی برای حفظ دامنه حرکتی مفصل 📄 اجتناب از حرکات پیچشی یا خم شدن ناگهانی آرنج
ثبت روزانه توانایی حرکت مفصل و دست 📄

تغذیه و سلامت عمومی 🍏 🗑️ 🍷

رژیم غذایی غنی از پروتئین، کلسیم و ویتامین D هیدراتاسیون کافی 💧
مصرف میوه و سبزیجات تازه 🍏 و وعده‌های کوچک و مکرر برای تسهیل ترمیم
اجتناب از غذاهای پر چرب و سرخ شده ❌

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄 📅

ویزیت پزشک طبق برنامه تعیین شده (1-2 هفته یا طبق نظر جراح) 📅
بررسی وضعیت گچ، آتل یا محل جراحی 📄 ثبت روزانه وضعیت حرکتی و توانایی دست
انجام عکس رادیولوژی یا CT برای بررسی روند ترمیم استخوان 📄
آزمایش خون در صورت نیاز برای بررسی مواد معدنی و ویتامین‌ها 📄
ارجاع مجدد در صورت درد شدید، تورم غیر معمول، بی‌حسی یا علائم عفونت 📄

نکات خودمراقبتی تکمیلی ❤️ 🧑🏻‍🦯

پوشیدن لباس راحت و گشاد 🧥 استفاده از بالش نرم زیر آرنج برای راحتی 📄 یادداشت روزانه وضعیت دست و علائم ✅
رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی 🧑🏻‍🦯 پیروی از دستورالعمل‌های فیزیوتراپی و تمرینات بازتوان
جلوگیری از فعالیت‌های سنگین در هفته اول پس از ترخیص ❌

چک لیست روزانه بیمار ✅ 📄

مصرف داروها و مکمل‌ها طبق نسخه 🕒 📄 بررسی وضعیت گچ یا آتل و پوست اطراف
ثبت درد، تورم، بی‌حسی و حرکات دست 📄 فعالیت سبک و تمرینات مجاز 🧑🏻‍🦯 گزارش فوری علائم خطر به پزشک
تغذیه مناسب و هیدراتاسیون 🍏 📄 مراجعه منظم به پزشک و انجام رادیولوژی‌ها

کد آموزشی: PDC-ORT-08



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد