



کارت ترخیص



👉 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران با شکستگی ترقوه (Clavicle Fracture) 🦴

🔍 شکستگی ترقوه چیست؟ 🦴

ترقوه استخوانی است که شانه را به قفسه سینه وصل می کند. شکستگی آن معمولاً به علت:
🏃 زمین خوردن 🚗 تصادف ⚽ ضربه ورزشی 🤕 سقوط ایجاد می شود

علائم شایع:

درد شدید شانه 😣 تورم و کبودی ● محدودیت حرکت ❌ تغییر شکل استخوان 📐

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص 🚑 ⚠️

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

! افزایش درد ناگهانی ! بی حسی بازو 🖐️ ! تغییر رنگ دست ! تنگی نفس ! 🤔 بیرون زدگی استخوان
! تب 🤒 ! ❌ 🦴

📍 دارودرمانی پس از ترخیص 🕒

داروهای شایع:

* مسکن ها (استامینوفن، ایبوپروفن) * شل کننده عضلانی * مکمل کلسیم و ویتامین D

نکات مهم:

✓ مصرف طبق نسخه ✓ عدم مصرف خودسرانه ✓ گزارش عوارض

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🥗 📄

❌ مصرف همزمان چند مسکن ❌ الکل و سیگار ⚠️ احتیاط با داروهای معده ✓ فاصله مناسب بین داروها

🏠 مراقبت های روزمره و خودمراقبتی 🏠 🩺

🩺 مراقبت از اسلینگ/بانداز:

استفاده مداوم 🩺 تنظیم صحیح 📏 عدم باز کردن بدون اجازه ❌

وضعیت بدن: 🦴

شانه ها عقب و صاف 🧎 پرهیز از خم شدن طولانی

🧊 کمپرس سرد:

روزی ۳ بار ❄️ هر بار ۱۵ دقیقه ⌚

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش کوتاه ✖ برداشتن اسلینگ هنگام حمام فقط با اجازه پزشک

خشک نگه داشتن پوست ✓ استفاده از صندلی حمام در صورت نیاز ✓

فعالیت و بازگشت به کار

هفته‌های اول:

رانندگی ✖ ورزش ✖ بلند کردن بار

بعد از بهبود:

فیزیوتراپی ✓ حرکات کششی ✖

بازگشت تدریجی به کار ✓

معمولاً: ۶-۸ هفته ⌚

تغذیه پس از ترخیص

مواد مفید برای جوش خوردن:

لبنیات 🍌 تخم‌مرغ 🍳 گوشت 🍖 سبزیجات سبز 🥬 ویتامین C 💧 آب کافی

نوشابه ✖ فست‌فود ✖ سیگار

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت ارتوپد 📅 رادیوگرافی کنترلی 📷 بررسی جوش خوردن استخوان 🧑🏻‍🦱 تنظیم برنامه فیزیوتراپی 🧑🏻‍🦱

ارجاع مجدد به پزشک

بدتر شدن درد 🚨 تغییر شکل جدید 🚨 بی‌حسی 🚨 تورم شدید 🚨 تب 🚨 عدم بهبود پس از ۶ هفته 🚨

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

استفاده از کمربند ایمنی 🚗 محافظ ورزشی 🏀 تقویت عضلات شانه 🏋️ اصلاح وضعیت بدن 🧑🏻‍🦱

کد آموزشی: PDC-ORT-11



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد