



کارت ترخیص



🌟🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص: شکستگی شانه (Shoulder Fracture)

🔪 شکستگی شانه چیست؟ 🦴

شکستگی شانه معمولاً شامل استخوان هومروس، کلاویکولا (ترقوه) یا اسکاپولا (کتف) می‌شود و اغلب بر اثر سقوط، ضربه مستقیم یا تصادف ایجاد می‌شود. درمان می‌تواند شامل آتل، بریس، فیزیوتراپی یا جراحی باشد.

علائم قبل از درمان:

- درد شدید در ناحیه شانه
- تورم و کبودی اطراف مفصل شانه
- ⚡ محدودیت حرکت و ناتوانی در بالا بردن دست
- تغییر شکل مفصل شانه
- بی‌حسی یا مورمور شدن دست و انگشتان

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص 🔥

- درد شدید و غیرقابل تحمل
- تورم یا قرمزی شدید اطراف شانه
- بی‌حسی، مورمور یا سردی دست و انگشتان ⚡ ترشح
- یا خونریزی از محل جراحی (در صورت عمل)
- کاهش حرکت یا ضعف غیرمعمول
- تب یا علائم عفونت 🤒

💊 دارودرمانی پس از ترخیص 💊

- 💊 مسکن‌ها و ضد التهاب طبق نسخه پزشک
 - 💊 آنتی‌بیوتیک در صورت جراحی
 - 💊 مکمل کلسیم و ویتامین D در صورت نیاز 🕒
- مصرف دقیق داروها طبق نسخه، بدون تغییر خودسرانه

👉 مراقبت از آتل، بریس یا محل جراحی 👈

- 💧 آتل یا بریس را خشک و تمیز نگه دارید 👉 از فرو بردن اشیاء یا خراشیدن داخل آتل 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 آتل یا بریس هنگام حمام 👉 بالا نگه داشتن دست هنگام نشستن یا خوابیدن برای کاهش تورم
- 🛏️ تغییر پوزیشن منظم برای جلوگیری از خشکی مفصل و تورم 🚫 اجتناب از فشار یا حرکات ناگهانی روی شانه

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره



فعالیت سبک و اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین انجام تمرینات فیزیوتراپی پس از تایید پزشک
تمرینات کششی برای حفظ دامنه حرکتی شانه اجتناب از حرکات پیچشی یا فشار ناگهانی روی شانه
ثبت روزانه توانایی حرکت شانه و دست

تغذیه و سلامت عمومی

رژیم غذایی سرشار از پروتئین، کلسیم و ویتامین D هیدراتاسیون کافی مصرف میوه و سبزیجات تازه
اجتناب از غذاهای پرچرب و سرخ شده وعده‌های کوچک و مکرر برای تسهیل ترمیم

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت پزشک طبق برنامه تعیین شده بررسی وضعیت آتل، بریس یا محل جراحی
انجام عکس رادیولوژی برای بررسی روند ترمیم استخوان آزمایش خون در صورت نیاز
ارجاع مجدد در صورت درد شدید، تورم، بی‌حسی یا علائم عفونت ثبت روزانه وضعیت حرکتی و توانایی دست

نکات خودمراقبتی تکمیلی

پوشیدن لباس راحت و گشاد استفاده از بالش نرم زیر دست و شانه برای راحتی یادداشت روزانه وضعیت شانه و علائم
رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی پیروی از دستورالعمل‌های فیزیوتراپی
جلوگیری از فعالیت‌های سنگین در هفته اول پس از ترخیص

چک‌لیست روزانه بیمار

مصرف داروها و مکمل‌ها
بررسی وضعیت آتل یا بریس و پوست اطراف
ثبت درد، تورم، بی‌حسی و حرکات شانه

فعالیت سبک و تمرینات مجاز

تغذیه مناسب و هیدراتاسیون
مراجعه منظم به پزشک و انجام رادیولوژی‌ها
گزارش فوری علائم خطر به پزشک

کد آموزشی: PDC-ORT-16



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد