



نشرة معلومات عن حالة صحية  
صادرة في نيسان/أبريل ٢٠٢٣

## التعريف

كسر الترقوة ببساطة - كما يبدو من اسمه - هو كسر في عظمة الترقوة، التي تسمى أيضًا بعظم الطوق. وعظمة الترقوة هي إحدى العظام الرئيسية في كتفك، وهي التي تربط ذراعك بجسمك. وتُعد كسور الترقوة من الإصابات الشائعة، وقد تحدث في أثناء ممارسة الرياضة أو بعد السقوط أو عقب تلقي ضربة على الكتف.

ويمكن أن يكون كسر الترقوة مؤلمًا للغاية، وقد يجعل من الصعب تحريك ذراعك. ويعتمد العلاج على نوع الكسر بطبيعة الحال. وعادةً ما تحتاج كسور الترقوة البسيطة إلى تثبيت حركة الذراع مع ارتداء حمالة أو دعامة أو جبيرة لدعم الذراع، بينما الكسور الشديدة قد تحتاج إلى تدخل جراحي. وطبيبك العام هو من يحدد العلاج الأنسب لحالتك.

## ما الذي سيفعله طبيبي العام الآن؟

سيرغب طبيبك العام في معرفة كيفية حدوث الكسر. كما سيتحقق من وجود أي كسور أخرى أو كدمات أو تورم. وربما يرغب طبيبك العام في التحقق من مدى جودة قدرتك على التنفس، وقد يرتب أيضًا إجراء أشعة سينية أو أشعة مقطعية أو تصوير بالرنين المغناطيسي. سيتناقش معك طبيبك العام بشأن الأعراض التي تعاني منها وكيفية العناية بذراعك.

وقد يشمل العلاج ما يلي:

- دعامة الذراع
- وضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة ٢٠ دقيقة في المرة الواحدة
- مسكنات الألم
- العلاج الطبيعي



## ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

متى يمكنني البدء في استخدام ذراعي؟

كم مرة يجب أن أزورك للمتابعة؟

هل سأحتاج إلى تدخل جراحي؟

كم من الوقت سيستغرق الأمر حتى أتحسن؟

## ماذا سيفعل طبيبي العام في المستقبل؟

سيود طبيبك العام رؤيتك للمتابعة بعد أسبوعين من زيارتك الأولى؛ لفحص تورم المنطقة المصابة. كما سيفحص المدى الحركي لكتفك. وقد يحيلك طبيبك العام إلى اختصاصي علاج طبيعي يمكنه مساعدتك على التعافي.

بعد ستة أسابيع من زيارتك الأولى سيرغب طبيبك العام في رؤيتك مرة أخرى؛ ليتحقق من مدى تحسن المدى الحركي لذراعك. وقد يرتب طبيبك العام لإجراء أشعة سينية؛ بهدف التأكد من التئام العظام كما ينبغي. ولكن إذا لم تلتئم العظام تمامًا، فسيحيلك طبيبك العام إلى اختصاصي يُسمى جراح العظام.

وأخيرًا... تُستحسن المتابعة مع طبيبك العام بعد اثني عشر أسبوعًا من زيارتك الأولى؛ لمعرفة مدى تعافي كتفك. وسيخبرك طبيبك العام بالموعد المناسب للعودة إلى العمل وممارسة الرياضة بنشاط.

## ماذا بوسعي أن أفعل؟

سيوصي طبيبك العام بتمارين خاصة للمرفق واليد والمعصم؛ للمساعدة في التئام العظام. كما يجب عليك تجنب أي نشاط يتطلب رفع ذراعك فوق رأسك لمدة لا تقل عن ستة أسابيع. يمكنك تخفيف الألم باستخدام المسكنات والثلج. قد يستغرق الشفاء وقتًا أطول لدى مرضى السكري أو المدخنين. وبمجرد التئام الكسر تمامًا، يمكنك العودة بأمان إلى ممارسة الرياضة والعمل بنشاط. واعلم أنه من الشائع حدوث نتوء بعد التئام عظمة الترقوة.

## ما أنواع الدعم المتاحة؟

يمكنك أن تطلب من طبيبك العام إحالتك إلى جراح عظام خاص متخصص في علاج إصابات الكتف.

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

• HealthInfo - تمارين لكتفك: [healthinfo.org.nz](http://healthinfo.org.nz)

• American Academy of Orthopaedic Surgeons - كسر الترقوة: [orthoinfo.aaos.org](http://orthoinfo.aaos.org)