

锁骨骨折



这是什么？

锁骨骨折是指锁骨出现骨折。锁骨是肩膀的主要骨骼之一，将手臂与身体连接起来。锁骨骨折很常见，可能发生在运动时、跌倒后或肩部撞击后。

锁骨骨折可能非常疼痛，并且可能使手臂难以活动。治疗取决于骨折的类型。轻度骨折通常需要限制活动，并佩戴吊带、护具或夹板来支撑手臂。严重的骨折可能需要手术。家庭医生将为你确定最佳治疗方案。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生会想知道骨折是如何发生的。医生还可能查看是否有其他骨折、瘀伤和肿胀。家庭医生可能想检查你的呼吸状况，还可能安排 X 光、CT 扫描或 MRI。家庭医生会与你讨论你的症状以及如何护理手臂。

我可以问医生什么问题？

- 什么时候可以开始使用手臂？
- 应该多久看一次医生进行随访？
- 需要手术吗？
- 需要多长时间才能改善？



治疗可能包括：

- 手臂支撑
- 每次冰敷受伤区域 20 分钟
- 止痛药
- 物理治疗

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生会想要在第一次就诊两周后见你，检查是否有肿胀。医生会查看你的肩膀的活动情况。家庭医生可能会将你转诊至物理治疗师，物理治疗师可能会帮助你康复。

家庭医生还会想要在第一次就诊后六周见你，以检查你的活动范围是否得到改善。家庭医生可能会安排 X 光检查，检查骨骼是否正常愈合。如果没有，家庭医生会将你转诊至骨科医生。

最好在第一次就诊后 12 周与家庭医生进行随访，查看肩膀的恢复情况如何。家庭医生会告知何时可以恢复需要身体活动的工作和运动。

我能做些什么？

家庭医生会告知应该做哪些肘部、手部和手腕运动来帮助骨骼愈合。应该避免在六周内进行任何将手臂举过头顶的活动。可以使用止痛药和冰块来缓解疼痛。

糖尿病患者或吸烟者的愈合可能需要更长时间。骨折完全愈合后，就可以安全地恢复运动和需要身体活动的工作。锁骨愈合后有肿块是很常见的。

都有哪些支持？

可以请家庭医生转诊至专门治疗肩部损伤的私人骨科医生。

在哪里可以了解更多信息？

- HealthInfo - 肩部锻炼：healthinfo.org.nz
- 美国骨科医师学会 - 锁骨骨折：orthoinfo.aaos.org