

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في نيسان/أبريل ٢٠٢٤

التعريف

يحدث خلع الكتف حين تخرج عظمة الذراع العلوي من تجويف لوح الكتف. وقد يصاحب ذلك ألم شديد للغاية. وغالبًا ما يرجع السبب وراء خلع الكتف إلى السقوط أو الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة والصدمات القوية. وإذا كان كتفك خارج تجويفه، فلن تتمكن من تحريكه. وقد تلاحظ تورُّمًا أو كدمات أو تشعر بالألم. وربما يبدو كتفك في غير مكانه أو مشوهًا. يمكن أن يصبح الكتف غير مستقر في حالة تلف عظمة الكتف والأنسجة المحيطة بالمفصل عند خروج العظمة من تجويف لوح الكتف. وهذا يعني أنه من المرجح أن تخرج العظمة من التجويف مرة أخرى في المستقبل.

ماذا سيفعل طبيبي العام الآن؟

إذا لم يكن خلع كتفك شديدًا، فقد يعيد طبيبك العام كتفك إلى موضعه. وقد يرسلك لإجراء بعض الفحوصات (أشعة سينية أو تصوير بالرنين المغناطيسي). كما قد يحيلك إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم إذا كانت حالة الخلع أكثر تعقيدًا. فقد تحتاج حالات خلع الكتف الحرجة إلى إجراء جراحة. قد ينصحك طبيبك العام بممارسة تمارين حركية خفيفة؛ لتساعدك في استعادة قدرة المفصل على الحركة. وإذا كنت تعاني من عدم استقرار كتفك، فقد يحيلك طبيبك العام إلى جراح؛ لمعرفة ما إذا كانت التدخل الجراحي هو الحل الأنسب لك. كما قد يحيلك إلى اختصاصي علاج طبيعي؛ ليساعدك على تقوية عضلات الكتف والعضلات المحيطة به.



ما هي الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

متى يمكنني ممارسة الرياضة مرة أخرى؟

ما الحركات التي يجب أن أتجنبها؟

هل أحتاج إلى إجراء جراحة؟

ماذا سيفعل طبيبي العام في المستقبل؟

إذا لم تتحسن حالة كتفك، فقد يحيلك طبيبك العام إلى اختصاصي علاج طبيعي أو جراح.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

بينما يتعافى كتفك، ستحتاج إلى ارتداء حمالة ذراع لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. وخلال فترة ارتداء حمالة الذراع، يجب عليك تأدية تمارين حركية خفيفة للمرفق والمعصم واليد وفقًا لنصائح طبيبك العام. وبمجرد عدم حاجتك إلى استخدام الحمالة، حرِّك مفصل الكتف برفق حسب إرشادات طبيبك العام. وامتنع عن ممارسة الرياضة لمدة ستة أسابيع على الأقل، أو حتى يعود كتفك إلى قوته الطبيعية. إذا كان مفصل الكتف غير مستقر، فلا ترفع ذراعك أعلى من مستوى كتفك. وتجنَّب رفع يدك فوق رأسك أو قذف أي شيء باليد المصابة. كما يجب عليك تجنُّب أي حركة تسبب لك الألم. واحرص على ارتداء حمالة لإراحة ذراعك والمواظبة على تأدية حركات بسيطة حسب تعليمات طبيبك العام.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

سيزوِّدك طبيبك العام بتفاصيل اختصاصي علاج طبيعي أو جراح عظام خاص إذا لزم الأمر.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

• Orthoinfo – خلع الكتف وعدم استقراره: orthoinfo.aaos.org