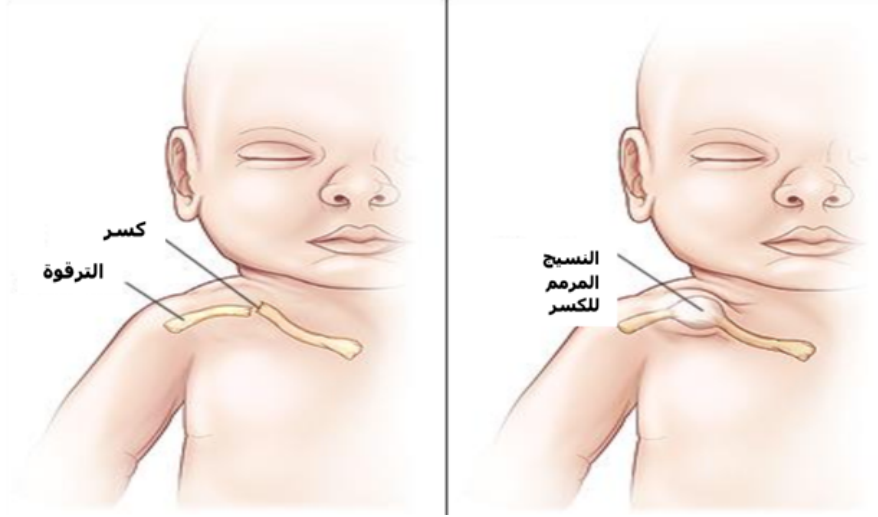


## كيفية العناية بطفلك المصاب بكسر الترقوة

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن كسر الترقوة وأعراضه وتشخيصه وعلاجه ونصائح الرعاية المنزلية.



## ماذا يقصد بكسر الترقوة؟

ترتبط الترقوة، التي يطلق عليها أيضًا "عظم الترقوة"، بين عظام منطقة الصدر ولوح الكتف. ويحدث كسر الترقوة عندما يكسر شخص ما العظام الموجودة في منطقة الترقوة لديه.

## ما أعراض كسر الترقوة؟

### تتضمن أعراض كسر الترقوة:

- ألمًا في منطقة الترقوة، وخاصة عند تحريك الذراع.
- تورم المكان المصاب.
- تكدم المكان المصاب.
- الشعور بطقطة أو فرقة في العظم (عندما يحدث الكسر).

وقد تؤدي الإصابة بكسر الترقوة إلى الشعور بخروج عظام الترقوة من مكانها أو اعوجاجها.

## كيف يتم تشخيص كسر الترقوة؟

سيطرح الطبيب عليك بضعة أسئلة حول صحة طفلك وسيفحصه. سيطلب الطبيب المعالج إجراء فحص الأشعة السينية لعظام ترقوة طفلك المصابة.

## كيف يتم علاج كسر الترقوة؟

**تلتئم أغلب كسور الترقوة (عظم الترقوة) جيدًا عن طريق العلاج الداعم في المنزل، ويشمل ذلك ما يلي:**

- استخدام الثلج للمساعدة في تخفيف الألم والتورم. وضع كيس من الثلج أو كمادات باردة أو كيس من الخضراوات المجمدة على عظم الترقوة لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات. احرص على وضع منشفة بين كيس الثلج أو الكمادات الباردة وجلد طفلك.
- ارتداء مسند الذراع، مثل حامل الذراع أو مثبت مانع لحركة الكتف. يجب على طفلك ارتداء حامل الذراع أو المثبت لمدة 3 أسابيع.
- أدوية تسكين الألم. إذا نصح طبيبك بإعطاء أدوية لتسكين الألم، فيمكنك إعطاء ما يلي:

- باراسيتامول (أي علامة تجارية) أو إيبوبروفين (أي علامة تجارية).

- اتبع التعليمات المكتوبة على عبوة الدواء بشأن الجرعة الصحيحة لطفلك.

- لا تعط طفلك أسبرين لأنه يمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة.

- أثناء فترة التئام الكسور، غالبًا ما يكون هناك نتوء للعظم يمكن رؤيته والشعور به. ويطلق على ذلك "النسيج المرمم للعظام"، ويُعد ذلك أمرًا طبيعيًا أثناء عملية التماثل للشفاء. بالنسبة للأطفال، عادةً ما تختفي تلك الندبات.
- لا يوجد داعٍ لإجراء متابعة، إلا إذا كان طفلك لا يزال يعاني من الألم ولا يستطيع تحريك كتفه بعد 3 أسابيع من الإصابة.

## نصائح للرعاية المنزلية

- تأكد أن طفلك يحظى بقسطٍ وافٍ من الراحة في المنزل.
- أعط أدوية للألم حسب توجيهات طبيبك.
- ينبغي لطفلك في الأسابيع الثلاثة الأولى:
  - تجنب رفع ذراعيه فوق مستوى الكتف.
  - تجنب رفع أي شيء يزيد وزنه عن 5 أرطال ( 2,3 كجم).
  - التوقف عن ممارسة جميع أنواع الألعاب الرياضية والتربية البدنية.
- ساعد طفلك على القيام بجميع التمارين البسيطة التي يقوم بها بذراعه لمنع تيبس المرفق والكتف والمساعدة في تقوية العضلات.

## متى يمكن لطفلي استئناف ممارسة الألعاب الرياضية؟

سيخبرك الطبيب بالوقت المناسب لاستئناف طفلك ممارسة الألعاب الرياضية. وعادةً ما يكون ذلك في الحالات التالية:

- عدم شعور الطفل بألم عندما تضغط على عظم الترقوة.
- قوة الكتف في المستوى الطبيعي.
- يمكن لطفلك تحريك واستخدام ذراعه دون الشعور بأي ألم.

بصفة عامة، يمكن للأطفال استئناف ممارسة الرياضة التي لا يكون فيها احتكاك مباشر (على سبيل المثال، الجري أو السباحة) في غضون 3 أسابيع. أما بالنسبة لممارسة الرياضة التي يكون فيها احتكاك مباشر (مثل كرة القدم أو الهوكي)، فيمكن للأطفال استئناف ممارستها في غضون 6-8 أسابيع.

## متى ينبغي أن أطلب المشورة الطبية؟

- يشعر بالألم أو تورم يزداد سوءًا.
- يشعر ببرودة في ذراعه أو يصبح لون الذراع شاحبًا أو به خدر.