

# Κατάγματα πλευρών

## Τι είναι τα κατάγματα πλευρών

Τα κατάγματα πλευρών είναι ένας από τους συνηθέστερους τραυματισμούς του θώρακα. Συνήθως τα κατάγματα παρουσιάζονται στο σημείο της σύγκρουσης ή πίσω στην πλάτη όπου είναι πιο αδύναμα.

Συνήθως, πονάτε όταν παίρνετε βαθιά ανάσα και βήχετε και αισθάνεστε ευαισθησία σε ένα ή περισσότερα πλευρά.

Οι ακτινογραφίες μπορεί να μη δείχνουν πάντα το πλευρό που έχει υποστεί το κάταγμα αλλά βοηθούν στον έλεγχο για τυχόν τραυματισμό του υποκείμενου ζωτικού οργάνου. Τα ευρήματα μπορεί να βοηθήσουν στη σωστή διάγνωση.

Όταν τα πλευρά σπάνε υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού του υποκείμενου ζωτικού οργάνου και ο γιατρός ή ο επαγγελματίας υγείας θα σας εξετάσει για να αποκλείσει αυτό το ενδεχόμενο.

## Τι πρέπει να γνωρίζετε

- Ο πόνος μπορεί να επιδεινώνεται την πρώτη εβδομάδα και να διαρκέσει έως οκτώ εβδομάδες. Εάν φύγετε από το τμήμα επειγόντων περιστατικών είναι σημαντικό να έχετε κατανοήσει τις πληροφορίες που σας έδωσε ο γιατρός σας για τα παυσίπονα.
- Οι ηλικιωμένοι, οι καπνιστές, όσοι πάσχουν από πνευμονοπάθεια και όσοι παρουσιάζουν πολλαπλά κατάγματα στα πλευρά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσουν επιπλοκές όπως η πνευμονία.

## Συμβουλές για ταχύτερη ανάρρωση

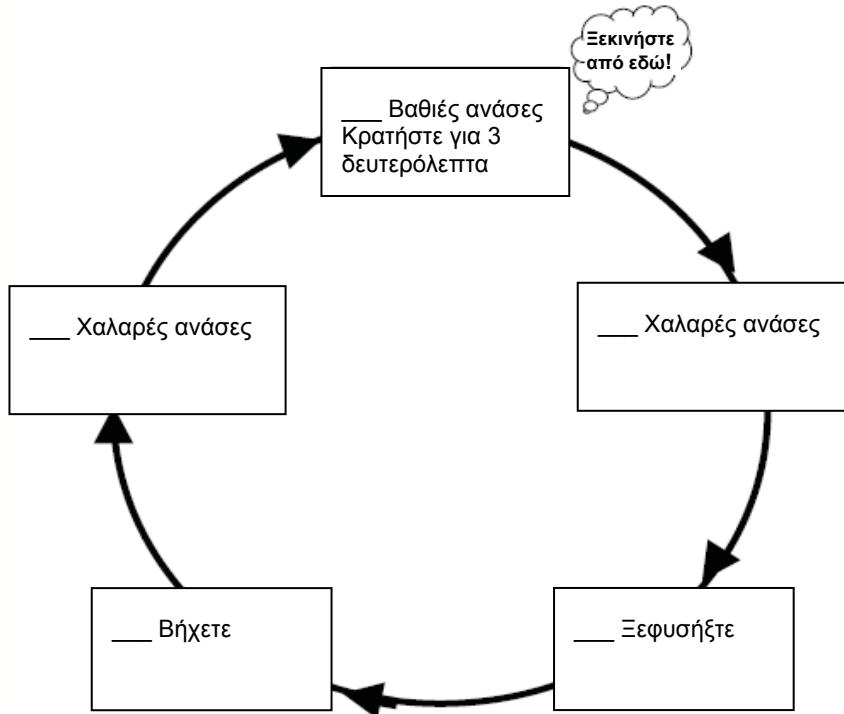
- Το πιο σημαντικό είναι να θέσετε υπό έλεγχο τον πόνο σας. Οι ασκήσεις αναπνοής δεν θα έχουν αποτέλεσμα εάν δεν ελέγξετε πρώτα τον πόνο σας.
- Πάρτε τα παυσίπονα που θα σας χορηγήσει ο γιατρός σας και συνεχίστε να συμβουλευέστε τον τοπικό γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για το πώς θα ανακουφίζεστε από τον πόνο. Τα παυσίπονα πρέπει να σας εξασφαλίζουν ένα ικανοποιητικό και σταθερό επίπεδο ανακούφισης από τον πόνο ώστε να αποτρέπεται η κλιμάκωση του πόνου.
- Οι επίπονες δραστηριότητες πρέπει να αποφεύγονται τις πρώτες 3-4 εβδομάδες, και στη συνέχεια μπορείτε να ξεκινήσετε τη φυσική δραστηριότητα όσο το επιτρέπει ο πόνος. Εάν ο πόνος αυξάνεται μπορεί να το παρακάνετε. Σε αυτή την περίπτωση απευθυνθείτε στον γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας.
- Αποφύγετε τα αθλήματα επαφής για τουλάχιστον 6 εβδομάδες προκειμένου να αποτρέψετε περαιτέρω βλάβη, εκτός εάν έχετε λάβει διαφορετικές οδηγίες από τον γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας.



Εάν παρουσιάσετε πυρετό, ανεξέλεγκτο βήχα, πόνο στην κοιλιά, προβλήματα στην αναπνοή ή βήχα με πυκνό ή αποχρωματισμένο φλέγμα – απευθυνθείτε άμεσα στον γιατρό σας ή το νοσοκομείο.

# Κατάγματα πλευρών

## Προτεινόμενες ασκήσεις



- Προσπαθείτε να κρατάτε σφιχτά ένα μαξιλάρι πάνω στο σημείο όπου πονάτε για να μειωθεί ο πόνος όταν ξεφουσάτε ή βήχετε.
- Μη μένετε στο κρεβάτι και προσπαθείτε να κινείστε όσο σας το επιτρέπει η κατάστασή σας. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών στον πνεύμονα.

Επαναλάβετε \_\_\_ φορές  
Κάθε ώρα

## Οδηγίες:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Συμπληρωματική αγωγή

- Συνεχίστε με/τις φυσιοθεραπείες, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού στο τμήμα επείγοντων περιστατικών.
- Επισκεφθείτε τον γιατρό σας εάν ανησυχείτε, εάν έχετε ανεξέλεγκτο ή αυξανόμενο πόνο, προβλήματα στην αναπνοή ή βήχα με φλέγματα.

## Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

- ✚ Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίστε στο πλησιέστερο τμήμα επείγοντων περιστατικών ή καλέστε 000.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES