

# انخلاع الكتف الأمامي

## كيف نفهم انخلاع الكتف

مفصل الكتف هو مفصل كروي حقي. تكون الكرة الموجودة في أعلى عظم العضد (الذراع العلوية) متراكبة داخل تجويف قليل العمق يسمّى الحقاني، وهو جزء من لوح الكتف. هذا المفصل متحرك جداً، لكنه غير مستقر.

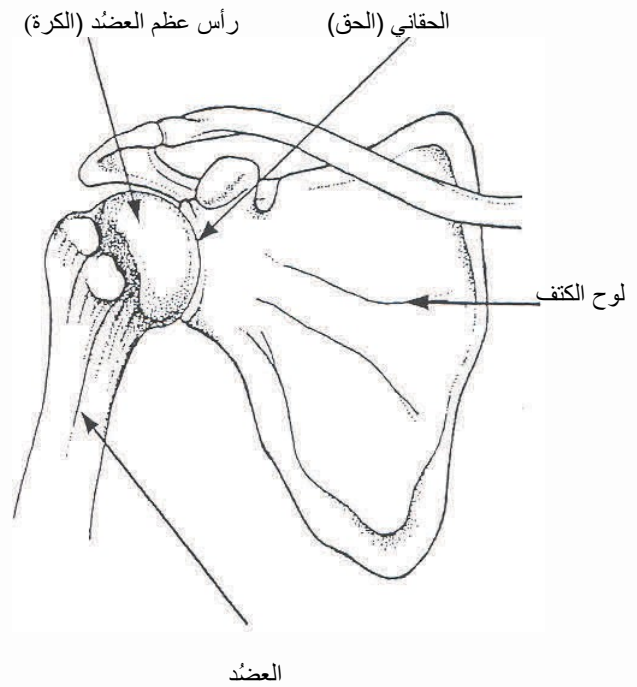
هناك نسيج يربط الكرة بالحق ويكون متراكباً على الكرة كجورب ومدعوماً بأربطة وعضلات.

## اعرف الحقائق

- متى انزع كتفك يكون هناك احتمال أكبر لانخلاعه مرة أخرى.
- تزداد إمكانية الانخلاع مرة أخرى أكثر كلما كان الشخص أصغر سناً.

## نصائح عملية لمساعدتك على الشفاء

- يجب أن تستخدم معلقاً. يحدّد طبيبك المعالج أو معالجك الفيزيائي طول مدة استخدام المعلق.
- لا تخلع المعلق إلا لإجراء تمارين المرفق أو للقيام بمهام نظافتك الشخصية. وعند خلع المعلق، من المهم أن تبقى عضدك مرتاحاً على جنبك. لا ترفع ذراعك لتنظيف تحت إبطك، بل عليك الميل إلى الأمام وترك ذراعك متدلّية.
- ضع الثلج على كتفك لمدة 48 - 72 ساعة الأولى، فالثلج مفيد للألم والورم. لا تستخدم كمادات الثلج لما يزيد على 20 دقيقة كل ساعة إلى ساعتين خلال يقظتك. وتأكد من وضع طبقة قماش رطبة بين الثلج وجلدك، كمنشفة مثلاً.
- استخدم أدوية تخفيف الألم حسب تعليمات طبيب قسم الطوارئ واستمر في التحدّث مع طبيبك المحلي أو الصيدلي بشأن متابعة تخفيف الألم الذي لديك.
- من المهم ممارسة تمارين لمرفقك ومعصمك لتلافي أية تعقيدات في هذين المفصلين.



عندما تخرج الكرة من حقها فإن ذلك يُعرف باسم انخلاع. والانخلاع الأمامي هو أكثر أنواع انخلاع الكتف شيوعاً. وهذا يمكن أن يلحق الضرر بالكبسولة (وهي غلاف النسيج الطري الذي يحيط بالمفصل) أو بأربطة مفصل الكتف أو عضلاته أو عظمه. متى أعيد وضع الكتف "في مكانه"، أي متى أعيد لموضعه الصحيح، تؤخذ صور بالأشعة السينية لفحص وضعه ولمعرفة ما إذا كان هناك أية أضرار أخرى، كالكسور مثلاً.

# انخلاع الكتف الأمامي

## تمارين لك كي تجربها

لا تبدأ التمارين فوراً لأنه قد يحدث انخلاع مرة أخرى. متى صار من المريح لك أن تتحرك أثناء الاغتسال وأن ترخي ذراعك إلى جنبك في حجرة الدش، ابدأ تدريجياً بممارسة التمارين برفق. تجنّب الحركات التي تنطوي على "رفع الذراع وإبعادها عن الجسم" إلى أن ينصحك طبيبك بالبدء بها.

### فبض المعصم وبسطه

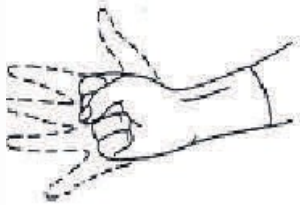
أثناء ربط ذراعك بالمعلقة حرّك معصمك إلى أعلى وأسفل برفق.



قم بهذا التمرين 10 مرات كل ساعة خلال يقظتك.

### تمارين اليد

افتح أصابعك برفق بحيث تصبح يدك مسطحة ثم أغلقها لجعلها منقبضة.



قم بهذا التمرين 10 مرات كل ساعة خلال يقظتك.

### ثني المرفق ومدّه

أخرج ذراعك من المعلقة واترك ذراعك تتدلى إلى جنبك.

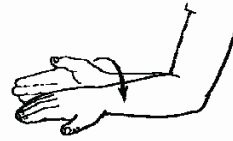
اثن مرفقك وابسطه برفق.

أعد التمرين 10 مرات، 3 مرات في اليوم.



### تدوير الساعد

اترك عضدك يرتاح إلى جنبك مع ثني مرفقك، أدر كفك بحيث يواجه الأرض ثم أعده برفق بحيث يواجه السقف.



أعد التمرين 10 مرات، 3 مرات في اليوم.



## تعليمات:

### تابع العلاج

- رتّب موعداً للمتابعة بعد أسبوع مع جراح العظام أو الطبيب العام.
- حسب نصيحة قسم الطوارئ، رتّب موعداً مع الطبيب أو جراح العظم واتبع ذلك بالعلاج الفيزيائي.

### طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES