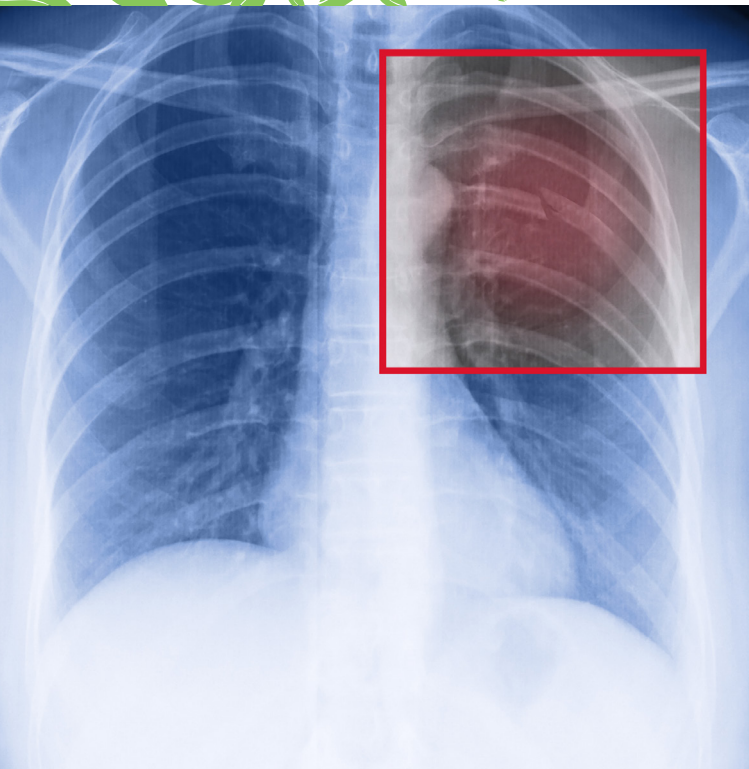


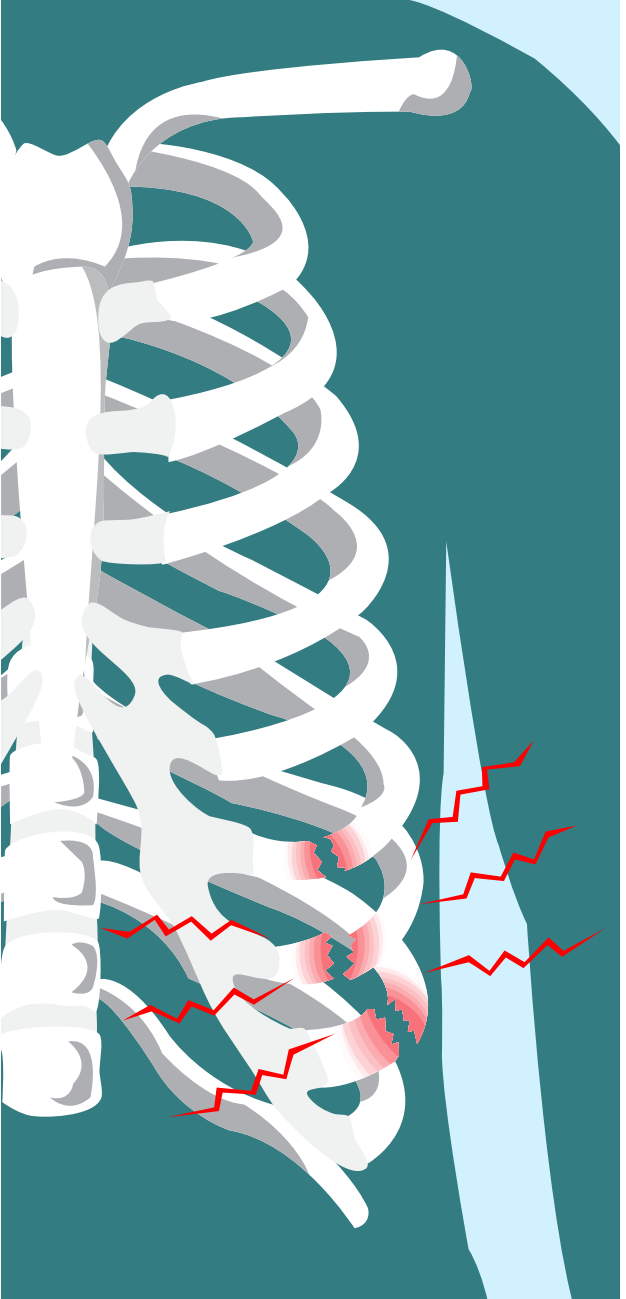
# كسر أضلاع الصدر



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH      صحة • تعليم • بحوث

# كسر أضلاع الصدر



## ماذا يعني كسر الأضلاع؟

كسر الضلع يعني شرخ بسيط أو كسر كامل في ضلع أو أكثر من أضلاع الصدر ويحدث نتيجة لتعرض الشخص لصدمة قوية في الصدر أثناء التعرض لحادث سيارة أو سقوط من ارتفاع عالي أو أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية القوية أو التعرض لاعتداء قوي.

سوف يستغرق التئام الأضلاع فترة تستغرق حوالي شهرين إلى ثلاثة أشهر. ومع ذلك هناك بعض الأشياء التي يجب ممارستها من قبل المريض بعد الخروج من المستشفى لضمان الشفاء الكامل.

في بعض الحالات يتسبب كسر الأضلاع في إصابة الرئتين وهذا قد يسبب تجمع كمية من الدم أو الهواء أو كلاهما حول الرئتين وهذا يتسبب في صعوبة في التنفس ولهذا يلجأ طبيب الحوادث لوضع أنبوب معين داخل الصدر حول الرئتين لإزالة هذا الدم أو الهواء. هذا الأنبوب سوف يتم إزالته قبل مغادرتك من المستشفى.

## يجب اتباع هذه التعليمات في المنزل بعد مغادرة المستشفى

الراحة: يجب تجنب الأنشطة التي تزيد من حدة الألم أو قد تسبب في مضاعفة الكسر مثل أنشطة السحب أو الدفع أو الحمل. كلما انخفضت حدة الألم تستطيع أن تزيد حركتك ببطء.

التحكم في الألم: (من المحتمل أن تشعر بالألم في مكان الضلع المكسور أثناء التنفس أو الضحك أو العطس أو الكحة أو الحركة. هذا الألم قد يستمر إلى أربعة أسابيع ويستمر الشعور بعدم الراحة في مكان الأصابة إلى ثمانية أسابيع).

يجب تناول أدوية الألم كما وصفها الطبيب لك في وقتها المحدد وبالتالي سوف يساعد على تخفيف الألم وسوف تزداد قدرتك على ممارسة تمارين التنفس والمشي والقيام بالأنشطة اليومية.

يمكنك أن تضع وسادة على مكان الألم أثناء الكحة أو أثناء القيام بنفس عميق ويسمى هذا بالتجبير ويساعد على تخفيف حدة الألم.

لا تضع أي لفافة حول صدرك لتجبر الكسر لأنه قد يمنعك من ممارسة تمارين التنفس ويزيد من خطورة الإصابة بالالتهاب الرئوي.

يجب أن تتجنب ركوب الطائرات لفترة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع على الأقل في حالة الإصابة المسبقة بتجمع الدم أو الهواء حول الرئتين. كما يمكنك التأكد من ذلك من قبل الطبيب أثناء المتابعة في عيادة الحوادث.

## تمارين التنفس:



تمارين التنفس مهمة لأنها تحسن من كفاءة عمل الرئتين وتمنع المشاكل الصحية الأخرى.

يوجد طريقتان لتمارين التنفس ويمكنك استخدام كل منهما بالتبادل:

## الطريقة الأولى

١. تمارين التنفس العميقة.
٢. خذ نفس عميق واجعل صدرك ملىء بالهواء.
٣. اخرج النفس ببطء من الفم.
٤. قم بتكرار العملية من ٥ إلى ١٠ مرات.

## الطريقة الثانية

بأستخدام جهاز مقياس التنفس ويستعمل كالتالى:

- ١ . امسك الجهاز في مستوى مستقيم أمامك .
- ٢ . اغلق فمك بإحكام حول فتحة الجهاز .
- ٣ . اسحب نفس عميق وقوي من الفم . سوف ترتفع الكرات داخل الجهاز ثم اكنم النفس لمدة ثانية أو أكثر على قدر المستطاع .
- ٤ . عند الشعور بعدم القدرة على سحب نفس أعمق . اخرج النفس ببطء .
- ٥ . تنفس بطريقة طبيعية لثواني .
- ٦ . قم بتكرار الخطوات السابقة من ٥ إلى ١٠ مرات خلال اليوم .

## متى يجب أن تتوجه إلى قسم الطوارئ ؟

- عند ارتفاع حرارة الجسم أكثر من ٣٨,٥ درجة مئوية .
- وجود ألم شديد في الصدر يمنعك من التنفس بارتياح خاصة بعد تناول دواء الألم .
- صعوبة وسرعة في معدل التنفس .
- وجود كحة قوية متكررة بمعدل عالي .
- الشحوب والشعور بالتعب والمرض .

## المتابعة بعد مغادرة المستشفى:

يجب حضور موعد المتابعة في عيادة الحوادث بعد أسبوع أو أسبوعين من مغادرة المستشفى .

## العودة للعمل:

يمكنك العودة إلى العمل وفقاً لتعليمات طبيبك . عادة بعد أسبوعين ، يمكنك القيام بمهام خفيفة ويمكنك العودة للعمل بشكل كامل بعد أربعة أسابيع .

