

## **بهبود شکستگی استخوان ترقوه**

استخوان ترقوه، استخوانی نزدیک شانه است که در اتصال بازو به بدن کمک می‌کند ...



استخوان ترقوه، استخوانی نزدیک شانه است که در اتصال بازو به بدن کمک می‌کند . این استخوان نیز مانند استخوان‌های دیگر ممکن است دچار شکستگی شود. در طول دوره بهبودی شکستگی استخوان ترقوه به این نکات توجه کنید:

برای بی‌حرکت کردن بازو از یک آویز سه‌گوش برای سه تا چهار هفته در کودکان و برای شش تا هشت هفته در بزرگسالان استفاده کنید.

یک داروی ضدالتهابی مانند ایبوپروفن یا آسپیرین استفاده کنید.

معمولا یک برآمدگی بزرگ روی استخوان ترقوه تشکیل می‌شود، اما به تدریج برطرف می‌شود.

حرکت و کارکرد شانه شما تا زمانی که ترقوه بهبود یابد، محدود خواهند ماند.

از ورزش‌ها و حرکات بدنی شدید تا زمان ترمیم شکستگی اجتناب کنید. با تایید دکترتان می‌توانید ورزش‌های ملایم قدرتی هنگامی که دیگر دردی احساس نمی‌کنید، انجام دهید.