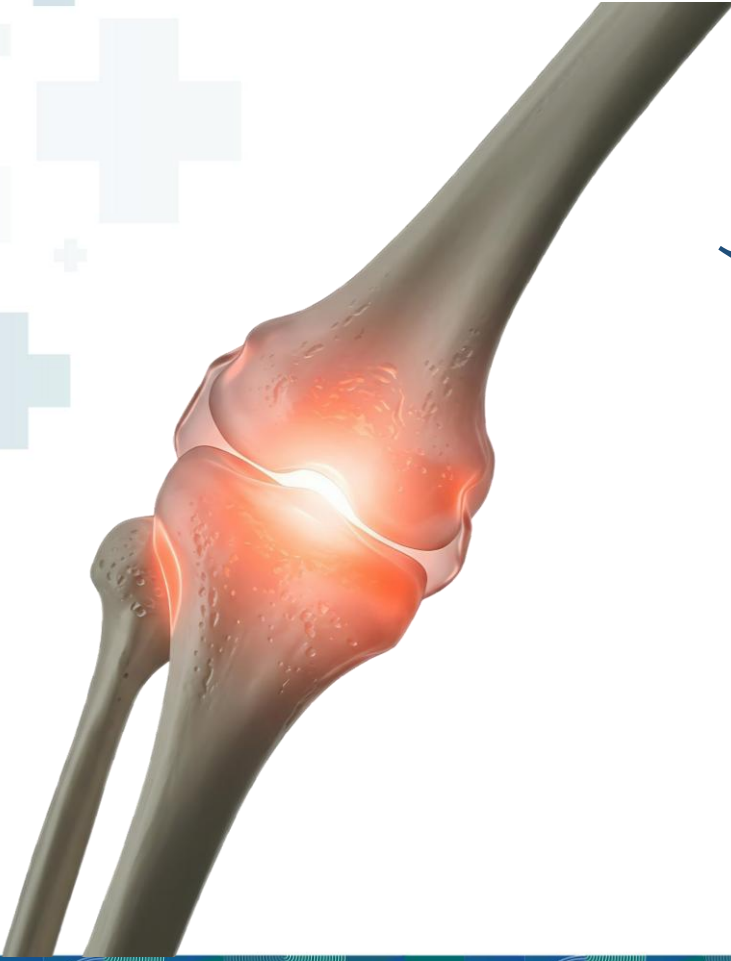


Fractures

العناية بالكسور



Patient
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



Fractures

You need to know that:

- Breaking a bone is hard, but rehab is critical for getting you back to your everyday life
- Everyone's recovery is unique. Recovery from a fracture typically spans **weeks to months**, depending on the bone involved, the severity of the break, Your overall health, age, and commitment to your rehab plan.
- Sometimes you may need to change your home settings to fit your condition and facilitate your life style.
-

Please follow the instructions below:

- Follow all specific instructions provided by your healthcare team regarding wound care, medication, and activity restrictions. This includes how to care for any surgical wounds or casts.
- Keep the fracture immobilized: If you have a cast or splint, ensure it stays on and is properly fitted.
- Elevate the affected limb above heart level as much as possible, especially in the first few days after surgery, to help minimize swelling.
- Apply ice packs on the injured area (wrapped in a cloth) for 15-20 minutes every 1-2 hours during the first 48 hours to reduce swelling and pain.
- Take prescribed pain medications as directed by your doctor.
- Attend follow-up appointments to check the progress of healing and to adjust treatment if necessary.
- Follow any prescribed physiotherapy or exercise program to aid in recovery, regain strength, and improve mobility.
- Use aids properly: If you've been given mobility aids such as crutches or a walker, use them as directed to avoid putting undue stress on the healing fracture.
- Keep the surgical area clean and dry. Follow specific instructions on how to care for the surgical site to prevent infection.
- Eat a balanced diet , and consume a diet rich in calcium, vitamin D, and protein to support bone healing. Include foods like dairy products, leafy greens, and lean proteins in your diet.
- Report and contact **the** doctor immediately if you experience severe pain, sudden numbness or tingling, unusual swelling, or signs of infection (e.g., fever, increased redness, warmth, or discharge from the wound).

Please avoid the following:

- Weight bearing on the injured limb unless specifically permitted.
- Removing or adjusting the cast or splint on your own. If there are issues with the cast, such as discomfort or a bad fit, contact your doctor.
- Heavy lifting, vigorous exercise, or any activities that could strain the injured area or delay healing.
- smoking and excessive alcohol consumption, as these can impair bone healing and increase the risk of complications.
- Using harsh soaps, lotions, or creams around the surgical area that could cause irritation or infection.

العناية بالكسور

يجب أن تعرف ما يلي:

- كسر العظم أمر صعب، ولكن إعادة التأهيل أمر أساسي لاستعادتك حياتك اليومية.
- يختلف التعافي من شخص لآخر. غالبًا ما يستغرق التعافي من الكسر من أسابيع إلى شهور، حسب العظم المصاب، وشدة الكسر، وصحتك العامة، وعمرك، ومدى التزامك بخطة إعادة التأهيل.
- في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى تعديل منزلك ليناسب حالتك ويسهل حياتك اليومية.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- اتبع جميع التعليمات المحددة المقدمة من فريق الرعاية الصحية الخاصة بك، بما في ذلك العناية بالجروح، والأدوية، وقيود الأنشطة. ويشمل ذلك كيفية العناية بأي جروح جراحية أو جبائر.
- حافظ على تثبيت الكسر: إذا كنت ترتدي جبيرة أو دعامة، فتأكد من بقائها على موضعها وتثبيتها بشكل صحيح.
- ارفع الطرف المصاب فوق مستوى القلب قدر الإمكان، خاصةً في الأيام الأولى بعد الجراحة، للمساعدة في تقليل التورم.
- ضع كمادات باردة على المنطقة المصابة (ملفوفة بقطعة قماش) لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة خلال أول 48 ساعة لتقليل التورم والألم.
- تناول مسكنات الألم الموصوفة حسب توجيهات الطبيب.
- احضر مواعيد المتابعة لفحص تقدم الشفاء وتعديل العلاج إذا لزم الأمر.
- اتبع أي برنامج علاج طبيعي أو تمارين موصوفة للمساعدة في التعافي، واستعادة القوة، وتحسين الحركة.
- استخدم وسائل المساعدة بشكل صحيح: إذا تم توفير أجهزة مساعدة على الحركة مثل العكازات أو المشاية، فاستخدمها كما هو موجه لتجنب الضغط غير الضروري على الكسر.
- حافظ على نظافة وجفاف المنطقة الجراحية. اتبع التعليمات المحددة للعناية بموقع الجراحة للوقاية من العدوى.
- تناول نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم، وفيتامين د، والبروتين لدعم شفاء العظام. قم بتضمين الأطعمة مثل منتجات الألبان، والخضروات الورقية، والبروتينات الخالية من الدهون في نظامك الغذائي.
- أبلغ الطبيب واتصل به فورًا إذا كنت تعاني من ألم شديد، خدر أو وخز مفاجئ، تورم غير عادي، أو علامات العدوى (مثل الحمى، احمرار زائد، حرارة عالية، أو إفرازات من الجرح).

يرجى تجنب ما يلي:

- حمل أوزان على الطرف المصاب إلا إذا تم السماح بذلك بشكل محدد.
- إزالة أو تعديل الجبيرة أو الدعامة بنفسك. إذا كانت هناك مشاكل في الجبيرة، مثل عدم الراحة أو ضعف التثبيت، اتصل بطبيبك.
- رفع الأشياء الثقيلة، التمارين القوية، أو أي أنشطة قد تؤدي إلى إجهاد المنطقة المصابة أو تأخير الشفاء.
- التدخين والاستهلاك المفرط للكحول، حيث يمكن أن يؤخر شفاء العظام ويزيدان من خطر حدوث مضاعفات.
- استخدام الصابون القاسي، أو المستحضرات، أو الكريمات حول المنطقة الجراحية، حيث يمكن أن تسبب تهيجًا أو عدوى.