

كيف تعتني بطفلك المصاب بالتهنوء أو إصابة في الأنسجة الرخوة

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن أعراض الالتهنوء أو إصابة الأنسجة الرخوة وتشخيصهما وعلاجهما.

ما هو الالتهنوء/إصابة الأنسجة الرخوة؟

توجد أربطة داخل المفاصل، وهي أربطة قابلة للتمدد تربط العظام ببعضها. يحدث الالتهنوء عندما يتمدد الرباط أو يتمزق.

ما أعراض الالتهنوء/إصابة الأنسجة الرخوة؟

تتضمن الأعراض ما يلي:

- الألم وإحساس بالألم عند لمس مكان الإصابة،
- التورم،
- التكدم،
- صعوبة في تحريك الطرف المصاب.

كيف يُشخص الالتهنوء/إصابة الأنسجة الرخوة؟

سيطرح الطبيب عليك بضعة أسئلة حول صحة طفلك وسيفحصه. وسيقرر طبيبك هل يلزم إجراء المزيد من الفحوصات أم لا. ولا يلزم دائمًا إجراء فحص بالأشعة السينية.

كيف يُعالج الالتهنوء/إصابة الأنسجة الرخوة؟

يمكن أن يستغرق الالتهنوء بضعة أيام، أو أسابيع، أو أطول للتحسن. ستساعد هذه الإجراءات على تعافي الالتهنوء:

• **مسكن الألم:** إذا نصح طبيبك بإعطاء أدوية لتسكين الألم، فيمكنك إعطاء ما يلي:

- باراسيتامول (أي علامة تجارية) أو ايبوبروفين (أي علامة تجارية).
- اتبع النصائح الواردة على عبوة الدواء بشأن الجرعة الصحيحة لطفلك.
- لا تعط طفلك أسبرين لأنه يمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة.



• **الراحة:** اجعل طفلك يريح منطقة اللاتواء.

• **الثلج:** عندما يكون طفلك مستيقظًا، ضع كيسًا من الثلج ملفوفًا في منشفة على مكان اللاتواء لمدة 15-20 دقيقة، من 4-8 مرات في اليوم. لا تضع الثلج على الجلد مباشرةً.

• **الضغط:** إذا كان اللاتواء في الذراع، أو الرجل، أو اليد، أو القدم، لف المنطقة المصابة بضمادة مرنة بشكل فضفاض. لا تلف مكان اللاتواء إذا كان في الرأس، أو الرقبة، أو الجذع (الصدر أو البطن).

• **الرفع:** اجعل منطقة اللاتواء أعلى من مستوى القلب بوضعها على وسادة.

متى ينبغي أن أسعى للحصول على المشورة الطبية؟

اسع للحصول على المشورة الطبية إذا:

- كان الطرف المصاب لدى طفلك يبدو مشوهًا أو معقوفًا.
- لم تساعد أدوية الألم طفلك.
- لا يتحسن الألم الذي يعاني منه طفلك بعد أسبوعين.
- درجة إحساس طفلك بالطرف المصاب أقل من المعتاد.