

Polikliniklerimiz Pazartesi-Cuma günleri 09:00-17:00 saatleri arasında açıktır. Bu süreler içinde herhangi bir endişeniz veya sorunuz varsa, lütfen aşağıdaki numaraları arayınız:

Klinik 1B
Whittington Hospital
Magdala Avenue, London N19 5NF

Kırık kliniği: 020 7288 3799 or 5659
Alçı odası: 020 7288 5668

Bunun dışındaki saatlerde acil servis Telefone: 020 7288 3304

[Patient advice and liaison service \(PALS\) - Hasta Tavsiye ve öneri servisi](#)

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız..

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 21/01/2021
Review date: 16/07/2022
Ref: SC/T&O-VFC/RHF/01-Turk
© Whittington Health
Please recycle



Alt kol başı kırığı

Hasta rehberi

(Radial Head Fracture – Turkish)



Alt kol başında(dirseğimizdeki kemiklerden biri) küçük bir kırık bulunmaktadır.

Bu kırıklar zaman içerisinde kendiliğinden iyileşir özel bir tedaviye gerek yoktur ve bu nedenle rutin takip genellikle gerekli değildir. Dirseğinizi rahat bir pozisyonda tutması için bir kaç gün askıya almanız tavsiye edilecektir.

Ağrılar azaldıkça kolunuzu askıdan zaman zaman çıkarıp ve mümkünse en kısa zamanda ondan tamamen kurtulmayı hedeflemeniz tavsiye edilecektir.

Yaralanma sonrası biraz ağrı ve şişlik olacaktır. Buraya günde 3-4 kez yaklaşık 15 dakika buz uygulayarak rahatlayabilirsiniz. Cildinizi korumak için buzu bir havluya sarınız.

Yaralanmanın sonrasındaki ilk birkaç gün basit ağrı kesiciler almanızda fayda vardır; daha fazla tavsiyeye ihtiyacınız varsa doktorunuzla veya eczacınızla konuşun.

Dirseği hareket ettirmek ve rahatsızlığa neden olmayacak şekilde yavaş yavaş günlük faaliyetlere devam etmek için başlangıçta düzenli olarak ağrı kesiciler almak önemlidir. Bu tutulmayı önler ve normal faaliyetlerinize en hızlı şekilde dönmenizi sağlar.

Hareketlerde zorlama gereksizdir. Bu ağrıya neden olacak ve iyileşmenizi geciktirecektir.

Lütfen Whittington web sitesinden bizim egzersiz videolarına bakınız:
<https://www.whittington.nhs.uk/VFC>

Semptomlar genellikle azdır, ancak iyileşme 3-6 hafta kadar sürebilir. Dirseğin hareketi, özellikle doğrultmaya çalıştığımızda biraz azalabilir, ancak işlevini çok etkilemesi olası değildir.

Yaralanmadan sonra en az 6 hafta boyunca ağrılarınız geçene kadar temas sporlarına başlamayınız.

Lütfen araba sürübilme ile ilgili gerekli şartlar için DVLA web sitesine bakınız..

Rehberlik ve tavsiye sağlayan bir dizi hasta bilgilendirme broşürü ve videosu burada mevcuttur:



Alt kol başı kırığı

Leaflet Written by R. Chammaa, O. Berber, S. Mellett