أو إس كلينك
أو إس كلينك — د. علاء حوا | أخصائي جراحة العظام
مستشفى الرشيد، شارع الأردن، عمان، الأردن
هاتف +962 79 136 8302 · واتساب +962 78 845 4784

قائمة المريض

الكتف والرياضة — دليل سريع

أسباب شائعة للحجز: ألم الكفة المدورة، أو عدم استقرار الكتف، أو الكتف المتجمد، أو الإصابات الرياضية.

لاحظ قبل زيارتك

- حدد ما إذا كان الألم يظهر أثناء الراحة أو في الليل أو عند رفع الذراع فوق الرأس.
- اذكر متطلبات الرياضة أو العمل التي تحتاج إلى العودة إليها.

أسئلة مفيدة لتطرحها

- هل ألمي من الكفة المدورة أم المفصل أم الرقبة؟
- هل أحتاج إلى صور قبل بدء العلاج الطبيعي؟
- ما الأنشطة التي يجب إيقافها مؤقتا، وما الأنشطة الآمنة للاستمرار؟

قائمة تثقيفية فقط — ليست تشخيصا ولا خطة علاج شخصية. عند إصابة تهدد الطرف أو جروح مفتوحة أو فقد عصبي مفاجئ: راجع طوارئ المستشفى أولا.