Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Dhaawacyada Seeda Farraha Lafaha Isku-haysa
Volar Plate Injuries (Somali)

Dhaawaca seeda faraha lafaha isku-haysa ayaa caadi ahaan loo aqaan murgacashada ama kala-baxa farta. Waxay dhacdaa marka fartu dib u soo laabato ama dhinaca ay aad ugu fogaato (gadaal-gadaal u fidanto).

Kala-goysta dhexe ee fartu waxay leedahay 3 seedo oo ku duuban si ay u dhaqdhaqaajiyaan una taageeraan. Seeduhu waa unugyo isku xira 2 lafood. Waxay u oggolaadaan fartu inay laabato, toosnaato, oo ay ka joojiyaan inay aad ugu qaloocato gadaal-gadaal ama dhinacyada.

- Seeda faraha lafaha isku-haysa – Seed dhumuc weyn oo ku taal dhinaca hoose ee kala-goysta farta dhexe. Waxay ka ilaalisaa farta inay gadaal-gadaal ugu fidanto.
- Seedaha isku haya kala-goysta – 2 seedo, 1-kiiba kastaba waxa uu ku yaala dhinac ka mid ah kala-goysyada, kuwaas oo xakameeya sida fartu u laabato una toosmato. Waxay ku ilaaliyaan farta inay dhinacyada ugu fidanto.
- Marka fartu ay si xad-dhaaf ah gadaal-gadaal ugu laabato ama dhinacyada, seeda isku haysa labada-lafood iyo mid ama labada seedood ee kala-goysta ayaa dillaaci kara. Mararka qaarkood, dhaawacu waxa laga yaabaa inuu jabiyo qayb yar oo laf ah. Jabida lafta ee noocan oo kale ayaa loo yaqaanaa **jabka kala-fuqida** (Sawirka 1-aad).

Sawirka 1-aad waxa uu muujinayaa raajito saarista far, taas oo ay ka muuqato jabka kala-fuqida oo yar xagga hoose ee kala-goysta dhexe.

Calaamadaha iyo Aastaamaha

Marka uu jiro dhaawaca seeda farraha lafaha isku-haysa, kala-goystu waxay yeelan doontaa:

- Xanuun isla markiiba iyo dhaqdhaqaaq yari

 © 2016, Waxaa dib u eegis lagu sameeyay 2022, Nationwide Children's Hospital Sii socda…

- Dhiig-baxa maqaarka hoostiisa
- Barar

Cudur aqoonsashada

Si aad u ogaato haddii ilmahaagu leeyahay murgacasho ama jabka kala-fuqa, dhakhtarka ama bixiyaha xanaanada caafimaadka ayaa dalban doona in farta raajito la saaro.

Daaweynta

- Maalmaha ugu horreeyaan, kala-goysta dhaawacantay waa in la nasiyaa. Nasashada iyo hoos u dhigida dhaqdhaqaaqa kala-goysta ayaa ka caawin doona in seedaha bogsoodaan bararkuna hoos u dhaco.
  - Si aad u xakameyso illaa inta ay kala-goystu dhaqaaqeyso, ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu helo kabniin.
  - Dhawr maalmood ilaa 1 toddobaad kadib kabitaanka, 2 ka mid ah faraha ilmahaaga ayaa la isku duubi doonaa. Tan waxaa loo yaqaanaa isku-duubista farta fiican iyo mida ay waxyeelladu soo gaartay.
- Isku-duubista farta fiican iyo mida ay waxyeelladu soo gaartay waa daawaynta ugu caansan ee jababka ka dhasha kala-fuqida seedaha isku haya lafaha.
  - Farta aan dhaawacmin waxay u dhigataan sidii kabka farta murgacatay.
  - Farta dhaawacantay ayaa aqoodo u dhaqaaqi si badbaado leh. Isku-duubista farta fiican iyo mida ay waxyeelladu soo gaartay waxay joojisaa farta dhaawacantay inay u laabato gadaal-gadaal ama dhinacyada.
  - Awood u yeelashada inaad dhaqdhaqaajiso farta dhaawacantay goor horeba waxay kaa caawin kartaa ka hortagga iney fartu qallafto.
- Xanuunka iyo bararka:
  - Ilmahaada sii ibuprofen (Motrin® ama Advil®) ama acetaminophen (Tylenol®). Aqri summada lagu ogaanayo garoojada saxda ah ee canugaaga.
  - **Ha siin ilmahaaga asbiriin.**
  - Xanuunka kala-goystu waa inuu ku dhamaadaa gudaha dhoor maalmood. Haddii uu weli jiro xanuunka kalagoysta iyo qallafsanaan marka ay tahay 3 ilaa 4 toddobaad, wac dhakhtarka ilmahaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka.
- Ilmahaagu waxa laga yaabaa inuu bilaabo inuu dhaqdhaqaajin ku sameeyo farta dhawr maalmood inta aan la gaarin toddobaadka koowaad ka dib dhaawaca. Farta ayaa laga yaabaa inay weli ku duuban tahay farta fiyoow.
  - Waa inay bilaabaan inay si tartiib ah u soo laabaan farta.
  - Si tartiib ah u kordhi tirada iyo xoogga dhaqdhaqaajinta ilaa fartu ay caadi ku soo noqoto.

 Sii socda…

Waxa ay tahay in la Fisho

- Seeda isku-haysa lafaha waa in ay bogsataa dhawr toddobaad gudahood, laakiin kala-goystu ayaa laga yaabaa inay sii bararsanaato muddo ka sii dheer. Haddii seedaha isku-haya kala-goysta sidoo kale kala baxaan ama dillaacaan, bararka goobaabsan ama bararka kala-goysta ayaa sii jiri kara waqti aad u dheer. Waxaa laga yaabaa in ay weligeed gebi ahaanba tagin. Si kastaba ha ahaatee, tani kama ilaalin doonto farta inay si caadi ah u soo laabato ka dib bogsashada.
- Waxay ku qaadan kartaa dhowr toddobaad in ilmahaagu si buuxda u soo laabo fartooda. Way fiicnaan doontaa waqti ka dib.
- Ilmahaagu waxa laga yaabaa inuu u baahdo inuu xaddido hawlaha ciyaaraha 1 ilaa 2 toddobaad, ama ilaa ay ku soo noqdaan dhaqdhaqaaqooda buuxa. Tani waxay ku xidhnaan doontaa sida uu u xumaa dhaawaca.
- Ilmaha qaba dhaawaca seeda farraha lafaha isku-haysa caadi ahaan uma baahna wax dabiibid ah.