

- Ви пошкодили зв'язки, які тримають ключицю (ключицю) до плечової кістки.
- Це може призвести до появи набряку або шишки на кінці ключиці.
- Біль і чутливість, які ви відчуваєте в цій області, поступово зменшаться протягом кількох тижнів.
- У цей час вам може бути незручно піднімати плече і тягнутися до потилиці, але спробувати цілком безпечно.
- Ви можете отримати ремень для підтримки. Це тільки для полегшення болю і не вплине на швидкість відновлення або положення кісток.
- Ви можете використовувати плече стільки, скільки дозволяє біль, і слід поступово відмовитися від опори протягом 1-3 тижнів, коли біль вщухає.
- Більшість травм заживає без проблем – проте може знадобитися кілька місяців, перш ніж симптоми повністю зникнуть, а будь-яка видима шишка може залишитися.
- Щоб ваше плече не стало занадто жорстким, ви можете виконати вправу, яка називається розтягуванням маятника. Щоб виконати цю вправу, дозвольте вашій руці розслабитися і звисати, поки ви сидите або стоїте.
- Рухайте рукою вперед-назад, потім з боку в бік, а потім невеликими колами. Спробуйте виконувати цю вправу 5 хвилин 1 або 2 рази на день.
- Якщо через 3 місяці ви все ще відчуваєте значні симптоми, такі як біль, відчуття нестабільності, зниження сили або втрата впевненості в плечі, зверніться до свого лікаря.

