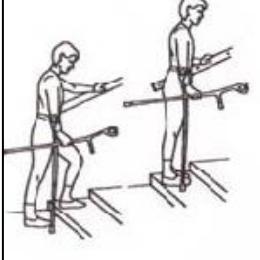
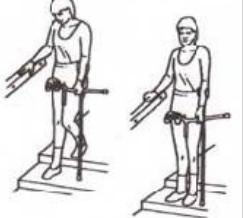
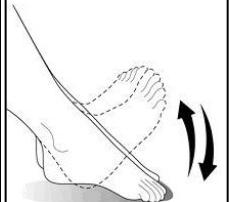
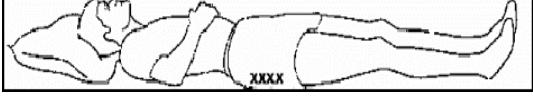
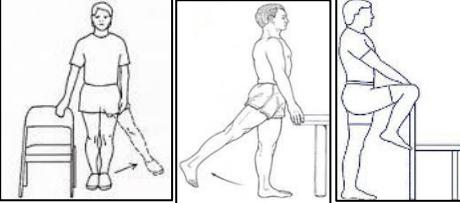
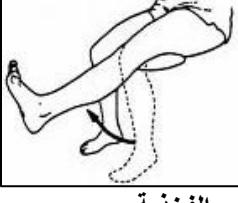


تعليمات للمرضى المجرى لهم تبديل مفصل ورك صناعي

<p>المدة الازم تطبيق التعليمات ٣ اشهر</p>	<p>تجنب العطف بالورك المجرى له الجراحة > ٩٠ درجة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تجنب الجلوس على الكرسي المنخفض • تجنب التقاط الاشياء من الارض بعطف الورك 	
<p>٣ اشهر</p>	<p>تجنب مصالبة الطرفين السفلتين</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ سواء اثناء الجلوس على الكرسي او اثناء الاضطجاع في السرير 	
<p>٣ اشهر</p>	<p>عدم تدوير الطرف المجرى له جراحة نحو الداخل اثناء الاستئذاد على الطرف سواء اثناء المشي او الوقوف</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ والصحيح ان تكون القدم نحو الامام اثناء المشي والدوران يتم على الطرف السليم 	
<p>النهوض من الفراش: ليس ضروري الخروج من الفراش بالطرف المجرى له تبديل مفصل او لا بل يجب الانتباه على ان لا يتجاوز الطرف اثناء النهوض الخط المتوسط للجسم مع مراعاة عدم عطف الورك على الجذع لأكثر > ٩٠ درجة اثناء النهوض</p>	<p>المشي بمساعدة الوكر:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ الوقوف من الجلوس: <ul style="list-style-type: none"> ◦ اسحب الجزء لطرف الكرسي ◦ ضع قدمك السليمة للخلف وتحتاك ◦ استند على سنادات الكرسي لرفع الجذع والاستئذاد على القدم السليمة ومن ثم الوقوف ◦ بعد الوقوف والتوازن امسك بالوكر وابد بالمشي ◦ المشي مع الوكر: <ul style="list-style-type: none"> ◦ حرك الوكر للأمام او لا ◦ ثم انقل الطرف المجرى له تبديل مفصل للأمام واستئذاد عليه ◦ ادفع الوكر للأسفل واسند عليه واحطي نحو الأمام على الطرف السليم ◦ الجلوس من الوقوف: <ul style="list-style-type: none"> ◦ يجب ان يكون الكرسي عال نسبيا بحيث تكون الركبة اخفض من مستوى الورك ◦ لامس الكرسي من خلف الركبة لتكون قريب منه كفاية ◦ اترك الوكر وامسك بيديك سنادات الكرسي ◦ اسحب للأمام الطرف المجرى له تبديل المفصل ◦ وبهدوء اخفض جسمك للجلوس على الكرسي 	
<p>يجب التخلي عن الوكر بالاسيويع الرابع وحسب تعليمات المعالج الفيزيائي</p>	<p>ملاحظات اثناء المشي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ الخطوات اثناء المشي يجب ان تكون متباينة ◦ حاول ان يكون الاستئذاد على كلا الطرفين بزمن متباوي ◦ يجب وضع العقب او لا اثناء الاستئذاد لكلا الطرفين خلال المشي ◦ حاول ان تزيد من زمن المشي بشكل تدريجي يوميا 	
<p>٣ اشهر</p>	<p>النوم ضمن الفراش يكون بالاضطجاع الظهرى</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ لا تقوم بالدوران ضمن الفراش ولا تستند بالاضطجاع على الجانب السليم اثناء النوم ◦ يسمح لك بالنوم على الجهة المصابة بعد فك القطب او يقوم الطبيب بالسماح لك. 	

تبدأ بعد الاسبوع الرابع	صعود الدرج: ○ يجب توفر عكازات او مع مسند جانبي للدرج ○ نصعد بال taraf السليم الدرجة الاولى ثم taraf الثاني ○ ثم تتابع بمساعدة العكازة او المسند الجانبي بنفس الخطوات		 
	نزول الدرج: استعن بالمسند الجانبي للدرج ○ انزل العكازة درجة واحدة للاسف ○ ثم انزل بال taraf المجرى له تبديل مفصل ومن ثم بال taraf السليمية		 
التمارين التالية من الواجب اجراؤها خلال اليوم للتتجنب انتنات الصدر والتهاب الوريد الخثري ويجب البدء بها في اليوم التالي للجراحة <u>مباشرة</u>			
تبدأ بأول يوم بعد الجراحة	تمرين الدوران الدموي:(مضخة القدم) ○ عطف الاصابع والقدم ظهريا واحفصيا كل قدم ١٠ مرات لكلا القدمين ○ كرر هذا التمرين عدة مرات خلال اليوم		التنفس العميق: ○ اسحب نفس عميق من الانف ○ احبس النفس ٣-٢ ثوان ○ ازفر الهواء من الفم ○ اجري هذه العملية ٤-٣ مرات وثم ارتاح وكررها باستمرار خلال اليوم
	تقليل عضلات الالية: حاول قلص عضلات الالية ٥ مرات متتالية وكررها خلال النهار عدة مرات		 تقليل مربعة الرؤوس الفخذية: ○ حاول قلص عضلات الفخذ الامامية وذلك بدفع الركبة للاسف ورفع اصابع القدم للاعلى وباتجاهك ○ كررها ٥-٤ مرات دفعه واحدة وثم كرر هذا التمرين عدة مرات خلال اليوم
بعد الاسبوع الثالث	عطف الورك وتنزيل العقب اسحب العقب باتجاه الورك على الفراش واعطف الركبة والورك بحيث لا تتجاوز الزاوية الحادة > ٦ درجة ثم اسحب العقب الى مكانه. اعد التمرين عدة مرات في اليوم		 تبعيد الورك: خلال الاضطجاع حرك الطرف المجرى له جراحة للخارج بعيدا عن الاخر واصابع القدم نحو السقف ثم اعد الطرف لمكانه.
	اثناء المشي على الورك يمكن اجراء تمارين متقدمة للورك: <u>عطف الورك وبسط الورك وتبعد الورك</u> بال الوقوف وبمساعدة كرسي		 تفوية مربعة الرؤوس الفخذية: اثناء الجلوس ارفع الطرف عند الركبة وثبته ٥ ثوان واعد الطرف. كرر هذه العملية عدة مرات.

تستمر بالمعقمات الفموية Rovaltro او Xalirto ٢٠ ملغ حبة واحدة يوميا لمدة ٢٠ يوم

او 2.5 Apixa حبة صباحا ومساء لمدة ٢٠ يوم

مع التمنيات بالشفاء العاجل ***** لا تنسى استشارة طيبك عند اللزوم

الدكتور عماد حميد الحريري