
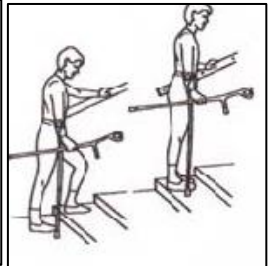

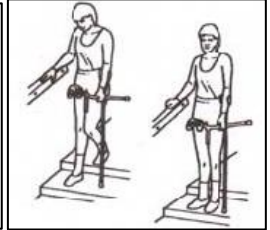


## تعليمات للمرضى المجري لهم تبديل مفصل ورك صناعي

<p>المدة اللازم تطبيق التعليمات ٣ اشهر</p>	<p><b><u>تجنب العطف بالورك المجري له الجراحة &lt; ٩٠ درجة</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تجنب الجلوس على الكرسي المنخفض</li> <li>تجنب النقاط الاشياء من الارض بعطف الورك</li> </ul>	
<p>٣ اشهر</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>تجنب مصالبة الطرفين السفليين</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>سواء اثناء الجلوس على الكرسي</li> <li>او اثناء الاضطجاع في السرير</li> </ul> </li> </ul>	
<p>٣ اشهر</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>عدم تدوير الطرف المجري له جراحة نحو الداخل اثناء الاستناد على الطرف سواء اثناء المشي او الوقوف</u></b></li> <li>والصحيح ان تكون القدم نحو الامام اثناء المشي والدوران يتم على الطرف السليم</li> </ul>	
<p><b><u>النهوض من الفراش:</u></b></p> <p>ليس ضروريا الخروج من الفراش بالطرف المجري له تبديل مفصل اولاً بل يجب الانتباه على ان لا يتجاوز الطرف اثناء النهوض الخط المتوسط للجسم مع مراعاة عدم عطف الورك على الجذع لأكثر &lt; ٩٠ درجة اثناء النهوض</p>		
<p>يجب التخلي عن الوكر بالاسبوع الرابع وحسب تعليمات المعالج الفيزيائي</p>	<p><b><u>المشي بمساعدة الوكر:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>الوقوف من الجلوس:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>اسحب الجذع لطرف الكرسي</li> <li>ضع قدمك السليمة للخلف وتحتك</li> <li>استند على سنادات الكرسي لرفع الجذع والاستناد على القدم السليمة ومن ثم الوقوف</li> <li>بعد الوقوف والتوازن امسك بالوكور وابد بالمشي</li> </ul> </li> <li><b><u>المشي مع الوكور:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>حرك الوكر للامام اولاً</li> <li>ثم انقل الطرف المجري له تبديل مفصل للامام واستند عليه</li> <li>ادفع الوكر للأسفل واسند عليه واخطي نحو الامام على الطرف السليم</li> </ul> </li> <li><b><u>الجلوس من الوقوف:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>يجب ان يكون الكرسي عال نسبياً بحيث تكون الركبة اخفض من مستوى الورك</li> <li>لامس الكرسي من خلف الركبة لتكون قريب منه كفاية</li> <li>اترك الوكور وامسك بيديك سنادات الكرسي</li> <li>اسحب للامام الطرف المجري له تبديل المفصل</li> <li>وبهدوء اخفض جسمك للجلوس على الكرسي</li> </ul> </li> </ul>	 <p><b><u>ملاحظات اثناء المشي:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الخطوات اثناء المشي يجب ان تكون متساوية</li> <li>حاول ان يكون الاستناد على كلا الطرفين بزمان متساوي</li> <li>يجب وضع العقب اولاً اثناء الاستناد لكلا الطرفين خلال المشي</li> <li>حاول ان تزيد من زمن المشي بشكل تدريجي يومياً</li> </ul>
<p>٣ اشهر</p>	<p><b><u>النوم ضمن الفراش يكون بالاضطجاع الظهرى</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>لا تقوم بالدوران ضمن الفراش ولا تستند بالاضطجاع على الجانب السليم اثناء النوم</li> <li>يسمح لك بالنوم على الجهة المصابة بعد فك القطب او يقوم الطبيب بالسماح لك.</li> </ul>	

تبدأ بعد الاسبوع الرابع	<p><b>صعود الاسراج:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ يجب توفر عكازات او مع مسند جانبي للدرج</li> <li>○ نصح بالطرف السليم الدرجة الاولى ثم الطرف الثاني</li> <li>○ ثم نتابع بمساعدة العكازة او المسند الجانبي بنفس الخطوات</li> </ul>	 
	<p><b>نزول الدرج:</b></p> <p>استعن بالمسند الجانبي للدرج</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ انزل العكازة درجة واحدة للأسفل</li> <li>○ ثم انزل بالطرف المجري له تبديل مفصل ومن ثم بالرجل السليمة</li> </ul>	 

**التمارين التالية من الواجب اجراؤها خلال اليوم لتجنب انتانات الصدر والتهاب الوريد الخثري ويجب البدء بها في اليوم التالي للجراحة مباشرة**

	<p><b>تمرين الدوران الدموي: (مضخة القدم)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ عطف الاصابع والقدم ظهريا واخصيا كل قدم ١٠ مرات لكلا القدمين</li> <li>○ كرر هذا التمرين عدة مرات خلال اليوم</li> </ul>		<p><b>التنفس العميق:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ اسحب نفس عميق من الانف</li> <li>○ احبس النفس ٢-٣ ثوان</li> <li>○ ازفر الهواء من الفم</li> <li>○ اجري هذه العملية ٣-٤ مرات و ثم ارتاح وكررها باستمرار خلال اليوم</li> </ul>
تبدأ بأول يوم بعد الجراحة	 <p><b>تقليص عضلات الالية:</b></p> <p>حاول قلص عضلات الالية ٥ مرات متتالية وكررها خلال النهار عدة مرات</p>	 <p><b>تقليص مربعة الرؤوس الفخذية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ حاول قلص عضلات الفخذ الامامية وذلك بدفع الركبة للأسفل ورفع اصابع القدم للأعلى وباتجاهك</li> <li>○ كررها ٤-٥ مرات دفعة واحدة و ثم كرر هذا التمرين عدة مرات خلال اليوم</li> </ul>	
	 <p><b>عطف الورك وتزليق العقب</b></p> <p>اسحب العقب باتجاه الورك على الفراش واعطف الركبة والورك بحيث لا تتجاوز الزاوية الحادة &lt; ٦٠ درجة ثم اسحب العقب الى مكانه. اعد التمرين عدة مرات في اليوم</p>	 <p><b>تباعد الورك:</b></p> <p>خلال الاضطجاع حرك الطرف المجرى له جراحة للخارج بعيدا عن الآخر واصابع القد نحو السقف ثم اعد الطرف لمكانه.</p>	
بعد الاسبوع الثالث	 <p>اثناء المشي على الورك يمكنك اجراء تمارين متقدمة للورك: <b>عطف الورك</b> و <b>بسط الورك</b> و <b>تباعد الورك</b> بالوقوف وبمساعدة كرسي</p>	 <p><b>تقوية مربعة الرؤوس الفخذية:</b></p> <p>اثناء الجلوس ارفع الطرف عند الركبة وثبته ٣ ثوان واعد الطرف. كرر هذه الملية عدة مرات.</p>	

تستمر بالمميعات الفموية Rovaltro او Xalirto ١٠ ملغ حبة واحدة يوميا لمدة ٢٠ يوم

او Apixa 2.5 حبة صباحا ومساء لمدة ٢٠ يوم

مع التمنيات بالشفاء العاجل \*\*\*\*\* لا تنسى استشارة طبيبك عند اللزوم

الدكتور عماد حميد الحريري