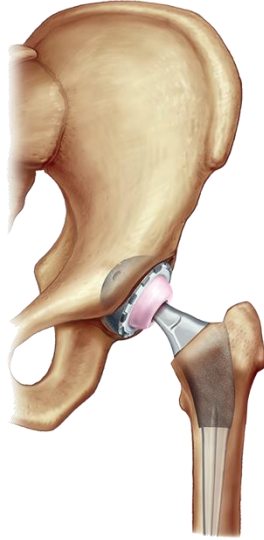




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



دليلك للعودة إلى المنزل بعد عملية استبدال مفصل الورك

Total Hip Replacement Manual

ما هو العلاج الوظيفي ؟

هو تخصص تأهيلي يركز على جودة نوعية الحياة من خلال النشاطات الوظيفية لتحسين القدرات الجسدية و العقلية والنفسية بهدف الوصول إلى أعلى درجة من الاستقلالية و الوقاية من الإعاقة.

ماذا يقدم اختصاصي العلاج الوظيفي ؟



- التقييم والتدريب لتطوير أو استعادة الوظيفة الجسدية مثل زيادة مدى حركة المفاصل وقوة العضلات والتوافق العضلي وزيادة طاقة التحمل وخصوصا في الأطراف العلوية.
- استخدام وسائل العلاج الفيزيائية بهدف تحضير العضلات والأطراف لعمل نشاط وظيفي مثل البرافين والسونار والعلاج المائي وغيرها.

- التقييم والتدريب على النشاطات المنزلية والمجتمعية مثل الاعتناء بالآخرين والتدبير المنزلي ومهارات التواصل المجتمعي.
- التوصية بحسب حالة المريض بالتعديلات اللازمة لتأمين بيئة آمنة في البيت أو المدرسة أو العمل لزيادة الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- التدريب على الأجهزة التعويضية والوسائل المساعدة مثل الجبائر، و الكراسي المتحركة، و الأدوات المساعدة في الأكل واللباس.
- التدريب على المهارات الأساسية التي يتطلبها عمل المريض السابق أو تطوير البدائل والتوجيه إلى أعمال جديدة تتناسب مع قدراته.

عمل الفريق هو حجر الأساس لنجاحنا وللخدمة
التأهيلية التي نقدمها

أثبتت الدراسات



نجاح عملية استبدال مفصل الورك بنسبة تحسن تصل
إلى 97 % في إزالة الألم و القصور

ولكن!

خلع الورك هي المشكلة الأكثر شيوعا بعد الجراحة والتي
غالبا ما تكون نتيجة لعدم إتباع التعليمات بعد الخروج
من المنزل، لذا فإنه من الضروري عزيزي المريض إتباع
التعليمات الخاصة بعد إجراء العملية و التي سنذكر لك
بعضاً منها لاحقاً للوصول الى أعلى مستوى من التحسن
والحد من المضاعفات.

يجب عليك استشارة الطبيب فوراً إذا لاحظت أي

من هذه الأعراض:

حرارة عالية

انتفاخ

احمرار

برودة في
الرجل

حافة الجرح
بدأت
بالانفصال

سوائل
خارجة من
الجرح

وخز خفيف
أو تنميل

شحوب أو
ازرقاق لون
الرجل

ألم في
الرجل

لا تحاول أن تضغط على نفسك خارج حدود الألم!

دور اخصائي العلاج الوظيفي:

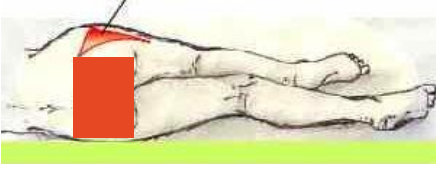
سيقوم الأخصائي بإرشادك إلى تعديلات في أنشطتك اليومية للحفاظ على الورك في الوضع الصحيح وإعطائك الاحتياطات اللازمة عليك إتباعها لمدة تقارب الثلاثة أشهر بعد الجراحة (غالبا ما تكون لمدة تتراوح بين 6 الى 8 أسابيع و قد تستمر الى 12 أسبوعا).



هناك طرق كثيرة للجراحة ولكن أكثر الطرق المتبعة هي الشق الجراحي الجانبي و الخلفي الجانبي.

فيما يلي تعليمات يجب عليك عزيزي المريض أن تحرص على اتخاذها لتجنب الخلع.

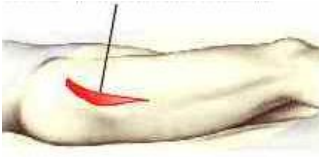




في حالة الشق الخلفي

الجانبى:

- عدم القيام بثني الورك لأكثر من 90 درجة
- عدم دوران الورك للداخل خاصة والورك مثنى
- عدم ضم الورك للداخل (أي باتجاه أو فوق القدم الأخرى)
- عدم مد الورك للخلف لأكثر من وضع الإستقامة



في حالة الشق الأمامي الجانبى:

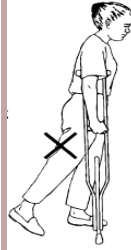
- عدم دوران الورك للخارج خاصة والورك مثنى.
- عدم ضم الورك للداخل (أي باتجاه أو فوق القدم الأخرى).
- عدم مد الورك للخلف لأكثر من وضع الاستقامة.
- عدم رفع الوسط للأعلى في حال الاستلقاء على الظهر.
- عدم النوم على البطن.

الاحتياطات الواجب اتخاذها للوصول الى أعلى
مستوى من التحسن والحد من المضاعفات:

ما يجب عليك فعله 	ما يجب عليك تجنبه 
- أجلس على كرسي ثابت عالي ذو مسند لليدين لكي تتمكن من النهوض بسهولة و إذا كان الكرسي منخفض أضف وسادة لزيادة الارتفاع	-تجنب الجلوس على الكراسي المنخفضة، الطرية، الهزازة أو المائلة مما يزيد من انثناء الورك والدوران باتجاه الركبة . 
	-لا تسحب رجلك للخلف أثناء الوقوف أو الاستلقاء . -حافظ على استقامة الفخذ مع



-استخدم أداة طويلة
للتوصيل و لالتقاط الأغراض
من على الأرض



الظهر و الأرداف.
-لا تدفع رجلك
للوراء أثناء المشي
-لا تلف الرجل

المصابة للداخل و حافظ على
القدم متوجهة للأمام سواء
عند الوقوف أو في السرير.
-يمكنك استخدام منشقة
ملفوفة لتمنع الرجل من
الاستدارة في السرير.



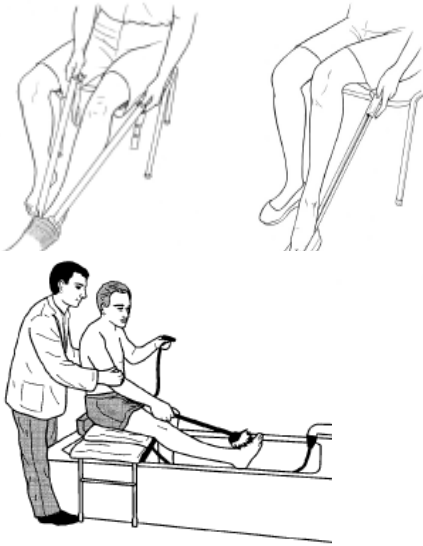
-حافظ على وضعية
مريحة ومستقيمة
أثناء الوقوف.



-قلل ارتكاز الوزن
على الورك
-لا تضع أكثر من
(١) كغ على
الرجل المصابة

- قس وزن الحذاء بالميزان.
- ألمس الأرض بمقدم القدم المصابة فقط.
- مقدم القدم للأسفل
- لا تستند وتميل على الإبط
- أثناء استخدام العكاز

استخدامات أداة التوصيل



- عند الاستلقاء في السرير لا
- تلوي ظهرك باتجاه الجهة المصابة.



-عند الوقوف حرك القدمين

باتجاه الجهة السليمة.



-ابعد أسلاك الهاتف عن

طريقك حتى لا تتعثر بها.

-أزل الأثاث الغير ضروري

لتوفر مكان أوسع لك.

-حافظ على مسافة بين رجلك



دائما و لا تقم

بوضع رجل فوق

رجل سواء عند

الوقوف أو الجلوس أو

الاستلقاء.

-استخدم وسادة لتباعد بين

-تأكد من أن بيتك مضاء إضاءة كافية خاصة غرف النوم والممرات.	الرجلين في السرير.
-كن حذرا من الانزلاق في أرضية الحمام بسبب الماء.	-لا تحني جسمك للأمام أكثر من 90 درجة. -لا تنحني إلى الأمام وتثني الورك إلى ما وراء (—) درجة أثناء الوقوف والجلوس أو الإستلقاء. 

أنشطة الحياة اليومية خلال 6 إلى 8 أسابيع بعد

الجراحة:

• الانتقال من و إلى السرير:

سيقوم الأخصائي بتدريبك على الانتقال من وإلى السرير من الجهة التي تم إجراء العملية لها بسهولة وأمان.

قد تحتاج لتعديل ارتفاع السرير أو استخدام سرير طبي، و البعض يستخدم (بيجاما) ناعمة للمساعدة.

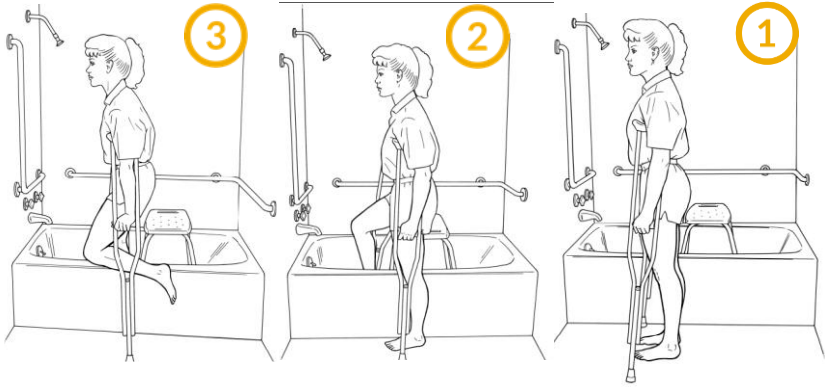
• الانتقال من وإلى حوض الاستحمام – المشاية:

- ضع كرسي للاستحمام داخل الحوض وتأكد من ثباته.
- قف بحيث يكون الحوض خلفك.
- تأكد من وجود شخص بجانبك في البداية.
- اجلس ببطء وانتباه ثم أنقل رجلك للداخل واحدة تلو الأخرى أو أطلب المساعدة.
- للخروج، اطلب المساعدة برفع الرجل المصابة بداية وتأكد من وضع قدميك على الأرض بصورة سليمة قبل الوقوف.



• الانتقال من و إلى حوض الاستحمام - العكاز:

- ضع كرسي ثابت داخل الحوض.
- قف بحيث تكون الرجل السليمة قريبة من الحوض.
- ضع عكازك داخل الحوض أو أستخدم ممسك الإنسان إن وجد.
- ضع معظم وزنك على العكاز ثم أدخل رجلك في الحوض.
- أثنى الركبة في الجهة المصابة ثم أدخلها في الحوض، ثم أدخل العكاز الآخر في الحوض.
- للخروج من الحوض، التف الى الجهة الأخرى و أعد نفس الخطوات، ضع العكاز خارجا يليه الرجل السليمة.
- انتبه عند الوقوف حتى لا تنزلق على الأرضية المبلولة.



• الانتقال من وإلى السيارة:

- ركوبك سيارة متوسطة أو كبيرة الحجم أفضل لك.
- استخدم وسادة سميكة، و في حال السفر لمسافات طويلة، خذ قسطا من الراحة كل 30 دقيقة تقريبا.
- للجلوس في الكرسي الخلفي: اجلس بحذر واستخدم القدم السليمة لدفع جسمك داخل السيارة، ثم أدخل القدم المصابة.

- للجلوس في الكرسي الأمامي: ارجع الكرسي إلى الخلف وأمله لأقصى درجة، قف بحيث تكون السيارة خلفك، مد رجلك المصابة إلى الأمام ثم اجلس ببطء، أدفع نفسك داخل السيارة ثم أنقل رجلك للداخل واحدة تلو الأخرى.

- للخروج، اعكس العملية وتأكد من وضع قدميك على الأرض بصورة سليمة قبل الوقوف.

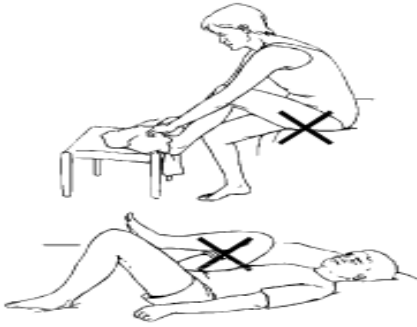
- استشر طبيبك قد يكون من الضروري عدم قيادة السيارة خلال الأسابيع



الستة بعد العملية.

ضعف الأطراف السفلية

كيف تقي مفصل الورك:



- الحد من رفع الساق:
- لا ترفع الرجل للأعلى أكثر من (___) درجة في الجهة المصابة.
- ستحتاج لمساعدة الآخرين في بعض النشاطات كتقليم أظافر أصابع القدم أو حلاقة شعر الرجل.



- لبس الجوارب:
- استخدم عصا مساعدة عند لبس و خلع الجوارب.

- عند قيامك بأي نشاط، لا تثني
الورك المصاب أكثر من ()
درجة.

- حافظ على الرجلين متباعدتين.

- لبس الأحذية:

- رباط الحذاء المطاطي يقلل
الحاجة للانحناء.

- استخدم عصا أحذية طويلة
للبس أو عصا اللبس العادية



- وضع اللوشن (الكريم المرطب):

- استخدم أداة طويلة لوضع
الكريم المرطب على الرجل
والظهر.



- احرص على أن لا تلف ظهرك ولا
تضع رجل فوق رجل.

- لبس البنطلون:

- استخدم عصا اللبس لرفع
البنطلون إلى ما فوق الركبة



مبتدئاً بالرجل المصابة.

- ثبت الحزام من الجنب و أدخل الرجل السليمة في البنطلون ثم قف بإسناد يدك لرفع البنطلون.



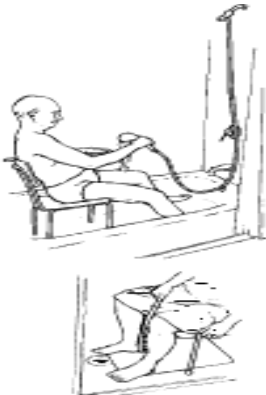
- **خلع البنطلون:**

- ارحي البنطلون من جهة الورك أثناء الوقوف مع الاستناد على يدك.
- أخلع البنطلون مبتدئاً بالرجل الغير المصابة ثم استخدم العصا لدفعه للأسفل.

- يجب أن يكون الوزن على الرجل المصابة لا يزيد عن (____) كغ.

- **الاستحمام:**

- استخدم إسفنجة أو فرشاة ذو عصا طويلة لفرك جسمك بالصابون.
- أغسل شعرك بدش حمام



متحرك.

- بعد الاستحمام نشف جسمك بمنشفة قطنية ويمكنك استخدام مجفف الشعر بعد خروجك من الحمام.

الذهاب للحمام:

- استخدم مناديل مبللة مسبقا ويمكنك وضع كريم مرطب على المناديل.



- يمكنك استخدام عصا حمام للوصول إلى المناديل.

تحريك بطانية السرير:

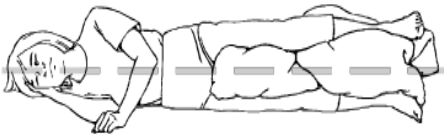
- استخدم عصا توصيل طويلة أو عصا اللبس لترتيب بطانية السرير.



الوضعية الملائمة للورك من

الجنب:

- إذا نمت باتجاه الجانب السليم



قم بوضع مخدة بين الرجلين

لتدعم الرجل المصابة.

- الرجل المصابة لا يجب أن تتعدى خط الوسط.



- **الوضعية في الكرسي المعدل:**

- استخدم كرسي حمام يتناسب مع طولك، استشير معالجك لإيجاد ما هو آمن ومناسب لك.

- **وضعية الجلوس:**

- اختر الكرسي المناسب وحافظ على الرجل المصابة ممدودة للأمام لمنع انحناء مفصل الورك.



- **وضعية الجلوس في الطائرة:**

- أبلغ طاقم الطائرة بحالتك، استخدم مقعد يوفر مسافة كافية لقدميك، اطلب ملاءات



لرفع مقعد الطاولة بما يناسبك.

• الجلوس أثناء تناول الطعام:

- ضع وسادة أسفل طاولة الطعام،
أجلس باستقامة وقريباً من
طاولة الطعام، تجنب الانحناء.

• الجلوس من وضعية الاستلقاء:

- حرك الرجل المصابة إلى طرف
السريّر واستعد للوقوف
واستخدم الرجل السليمة
للمساعدة.

- أجعل مسافة بين الرجلين.

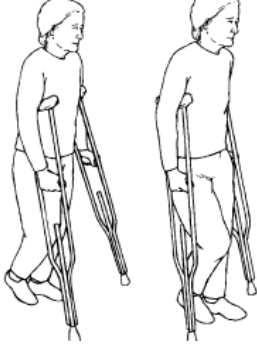
- أجعل رجل أمام الأخرى.

• الانتفاخ بأطراف الجسم

السفلية:

- حافظ على وضعية رجلك بشكل
مرتفع مسنوداً بكرسي أو بوسادة
عالية لفترة من الزمن.





- التنقل باستخدام العكاز بدون

وضع وزن:

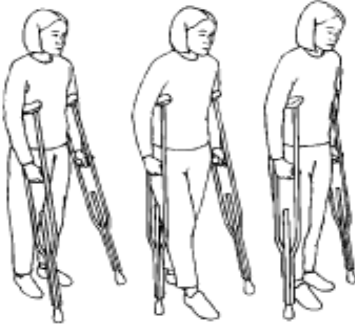
- أمسك المقبض للعكاز بشكل

آمن و مثبت و حرك العكازين

سويًا بنفس الوقت إلى الأمام.

- اقفز على رجلك مع رفع رجلك

الأخرى المصابة.



- الوزن المتماثل بين الرجلين:

- امسك المقبض للعكاز بشكل

آمن و مثبت و حرك العكازين

سويًا بنفس الوقت إلى الأمام

مبتدئًا برجلك اليميني ثم اليسرى

بالتتابع.

- الوزن على رجل واحدة:

- أمسك العكازين مع بعض و

باليد الأخرى أمسك مسند

الكرسي وعند الجلوس أجلس

بشكل بطيء بثني رجلك الغير



مصابة.



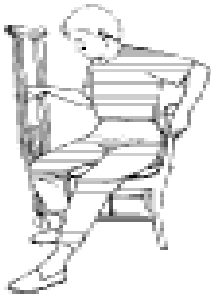
- حمل الأشياء مع التنقل بالعكاز:

- يمكنك استخدام الحقيبة الأمامية لحمل الأشياء الخفيفة الوزن و الحقيبة الخلفية للأشياء الثقيلة.

- يمكنك استخدام الحقيبة مع الحزام المثبت حول الخصر أو على الكتفين و حول الصدر بنفس الكيفية.

- النهوض من كرسي بدون مسند:

- عند الوقوف، أمسك العكاز بيد و استخدم يدك الأخرى للإمساك بحافة الكرسي و استعد للوقوف.



- استخدم مخدة لرفع الكرسي.
- قلل من حمل وزن زائد على رجلك المصابة.

- لا تقف بشكل حرف اكس ولا

تثني مفصل الورك.

- الانتقال باستخدام العكاز-

الحمام:

- أمسك العكازين معًا و اجعل

يدك الأخرى على الحائط للتثبيت

و اجلس بشكل بطيء بأخذ وزن

على رجلك الغير مصابة.

- المشاية:

- امشي 12 خطوة و اجعلها قاعدة

مستمرة

- امشي إلى الأمام و أدفع المشاية و

استخدم الرجل المصابة.

- اجعل أخذ الوزن بشكل متناوب

بين الرجل اليمنى و اليسرى.

- عليك وضع جسمك بمنتصف

المشاية وليس للأمام و لا للخلف

أو أن تميل إلى أحد أطراف



المشاية.

- النهوض من كرسي ذو

مسندين:



- عند الوقف قف باستخدام يد الكرسي للمساعدة و ثم ضع يدك على المشاية واجعل وزنك على رجلك الغير مصابة، عند وصولك للتوازن خذ خطوة للأمام.
- لا تدفع المشاية بسرعة إلى الأمام عند الوقوف.
- لا تثني مفصل الورك المصاب.

نصائح عامة للمحافظة على طاقة الجسم:



حدد أولوياتك

- تخلص من النشاطات غير الضرورية او اطلب مساعدة الاهل و الأصدقاء لإتمام هذه النشاطات



التخطيط

- نظم نشاطاتك اليومية والأسبوعية بحيث تستطيع استخدام طاقتك بشكل فعال
- حدد الأوقات التي تشعر فيها بطاقة أكبر للقيام بنشاطاتك اليومية والأوقات التي تحتاج فيها للراحة



الموازنة بين الراحة والنشاط

- وازن ما بين الحركة و الراحة و أعط نفسك وقتًا أطول لإكمال النشاط عند الحاجة
- استرح عند إحساسك بالتعب لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بين كل مهارة وأخرى بدلاً من أخذ استراحة طويلة بعد الإنتهاء من أداء نشاط متعب



الأوضاع الصحيحة لجسمك و الترتيب الصحيح لمحيطك

- قم بنشاطاتك وأنت في وضع مريح وصحيح
- استبدل الأشياء الثقيلة بأخرى خفيفة الوزن، إن أمكن مثل استخدام الأطباق البلاستيكية
- رتب البيئة المحيطة بك بحيث تساعدك على التخلص من الجهد غير الضروري
- استخدم العربات و السلالم لتقلل من الإجهاد



اسمح لنفسك

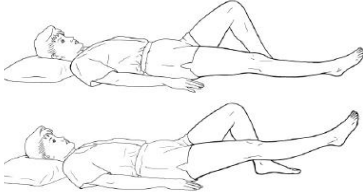
- إسمح لنفسك بعدم القيام بالنشاطات التي لا تستطيع القيام بها بصورة فعالة أو التي تتسبب في تعب وإرهاق شديد

تمارين تأهيل مفصل الورك

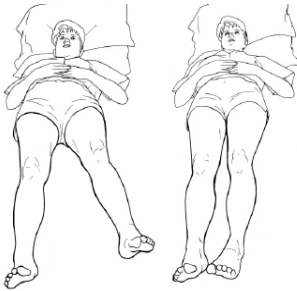


- اجلس أو استلقي على سطح مستقيم و شد العضلات الأمامية للخذ مع مد ركبتك على السرير كأنك تدفعها للأسفل.
- حافظ على الوضع لمدة 5 ثواني ثم ارتاح .

كرر هذا التمرين يوميا () مرات



- استلقي على ظهرك واثنى ركبة رجلك السليمة بينما رجلك المصابة ممدودة.
- ارفع كعب رجلك المصابة عن السرير ببطء حتى تصل ١٢ – ٢٤ درجة.

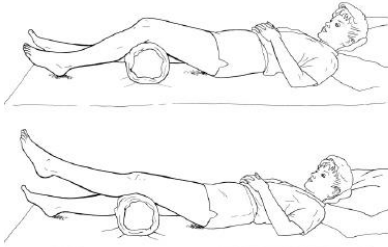


- نزل رجلك ببطء إلى السرير مع المحافظة على استقامة الركبة.
- كرر هذا التمرين يوميا () مرات
- استلقي على ظهرك مع المحافظة على استقامة قدمك .

- ضع كيس بلاستيكي تحت رجلك المصابة لتقليل الاحتكاك.
- حافظ على وضعية أصابعك باتجاه السقف.
- أزل رجلك المصابة تدريجياً إلى الخارج (كأنك تفتح مقص) ثم أرجعها إلى الوضع السابق.

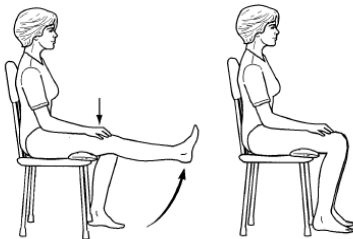
كرر هذا التمرين يوميا () مرات

- ضع علبة حليب مجفف أو بطانية ملفوفة تحت ركبتك المصابة.
- قم بمد رجلك قدر المستطاع و أرفع كعب قدمك عن السرير لتستقيم الركبة قدر الإمكان.
- انتظر قليلاً ثم أنزل كعبك إلى الأسفل.



كرر هذا التمرين يوميا () مرات

- اجلس على كرسي أو طرف السرير.



- ضع يدك على فخذ الرجل المصابة ، وأثناء ضغطك على الفخذ ارفع كعب قدمك وحاول أن تستقيم ركبته.

- انزل كعب قدمك.

كرر هذا التمرين يوميا () مرات

- أسند رجلك المصابة برجلك السليمة .



- حاول أن تمد الرجل المصابة بمساعدة الرجل السليمة عند الضرورة.

- تمدد على بطنك فوق سطح مستقيم.



- أرفع رجلك المصابة عن الأرض مع المحافظة على ركبته ممدودة .
- حافظ على الوضع لمدة ه ثواني.

كرر هذا التمرين يوميا () مرات



- ضع كاحل رجلك السليمة فوق كاحل الرجل المصابة.
- حاول أن تثني ركبتيك المصابة للخلف بمساعدة الرجل السليمة.

كرر هذا التمرين يوميا () مرات



- أثناء الوقوف استخدم المشاية لتسند نفسك.
- حافظ على جسمك وظهرك مستقيمين و ارفع رجلك المصابة للأمام ثم الخلف والى الجنب.
- حركها بشكل دائري.

كرر هذا التمرين يوميا () مرات

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(قسم الرعاية التأهيلية الشاملة)

HEM1.17.000192

