

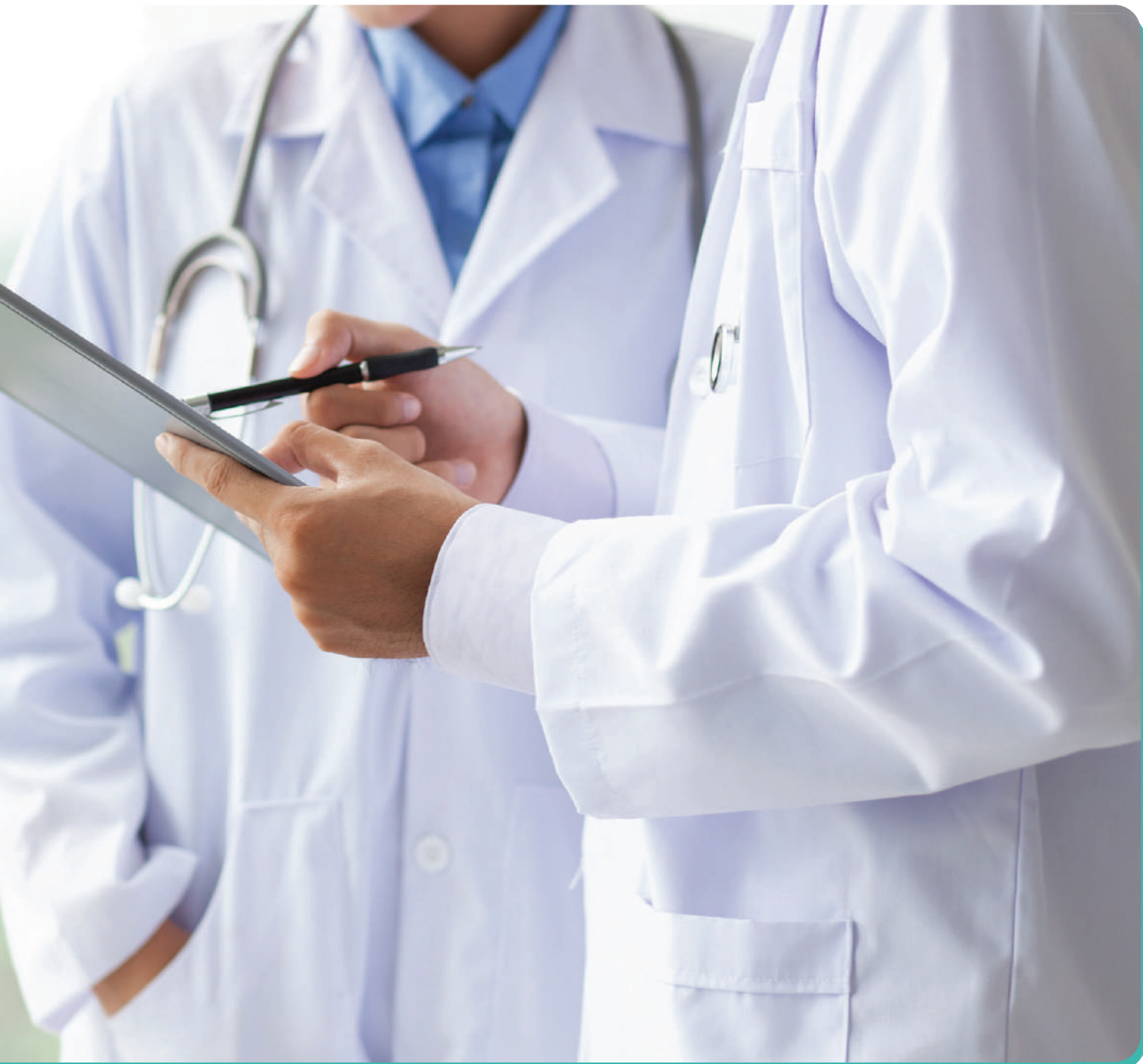
دليل جراحة استبدال مفصل الركبة



مستشفى طيبة
TAIBA HOSPITAL

f @ taibahospital

1808088
www.taibahospital.com



العمل الجماعي لطاقتهم الصحية

يحرص طاقم من مقدمي خدمة الرعاية الصحية على إعداد المريض للخضوع لجراحة استبدال مفصل الركبة وتقديم الرعاية اللازمة له أثناء مرحلة الشفاء. ويضم طاقم المستشفى أطباء ومعالجين فيزيائيين وممرضات والصيدلي السريري وخبير تغذية وأخصائي اجتماعي ومنسق الرعاية السريرية. فتقديم الرعاية الشاملة أمر في غاية الأهمية من أجل بلوغ مرحلة الشفاء التام بشكل سليم وعاجل.

ويلعب المريض دوراً هاماً، خلال مرحلتي ما قبل وما بعد الجراحة، في مرحلة الامتثال للشفاء. ويفضل تواجد فرد من أفراد العائلة أو زوج / زوجة ليرافق المريض قبل وأثناء وبعد الجراحة، وليصطحب المريض إلى عيادة الطبيب وإلى جلسات العلاج الطبيعي. وجود الدعم العاطفي من قبل شخص مقرب يتفهم أهمية مرحلة الشفاء بعد الجراحة يساعد المريض في تعافيه واسترداد نشاطه بالكامل.

يخضع المريض إلى برنامج مدته 3 شهور، حيث تتم مراقبته خلال هذه الفترة، بدءاً من تسجيله في البرنامج ومن ثم دخوله إلى المستشفى وحتى انتهاء فترة متابعته بعد خروجه من المستشفى.



مميزات برنامج جراحة استبدال مفصل الركبة

تتلخص مميزات التسجيل في (برنامج جراحة استبدال مفصل الركبة) فيما يلي:

- سيتولى البرنامج تقديم الرعاية اللازمة للمريض منذ بدء تسجيله في البرنامج ولمدة 3 شهور من قبل (قسم جراحة العظام) أو أي قسم آخر في المستشفى. كما ستتم متابعة المريض من قبل فريق طبي كامل متكامل هدفه الاهتمام بصحة المريض واسترداد عافيته. لذا فإن البرنامج يضمن للمريض حصوله على رعاية طبية عالية الجودة في كافة أقسام المستشفى.
- في حال حضور المريض إلى المستشفى للقيام بأية فحوصات شعاعية فإن قسم الأشعة يعلم سلفاً بانضمام المريض إلى (برنامج جراحة استبدال مفصل الركبة)، وبناءً عليه سيقدمون له أفضل سبل الرعاية والاهتمام.
- يتوفر لدينا منسق للرعاية السريرية يعمل على إرشاد المريض وتقديم العون له خلال كافة مراحل الجراحة. حيث سيقدم للمريض رقم جهة اتصال في حال كان لديه أي سؤال أو استفسار، كما سيحرص على حصول المريض على أفضل وأسرع الخدمات. بالإضافة إلى قيامه بالتنسيق مع الفرق الطبية الأخرى، عند اللزوم، ليضمن تلبية كافة احتياجات المريض.

جوانب المساعدة التي يقدمها منسق الرعاية السريرية

بعض المجالات التي يقدم من خلالها منسق الرعاية السريرية المساعدة، سواء للمريض أو لعائلته، تتلخص فيما يلي:

- المساعدة في تحديد الميزات الطبية
- المساعدة في الحصول على الأدوات والأجهزة المُساعدة الطبية
- الإحالة إلى أخصائي اجتماعي طبي
- تنسيق سبل التنقل والمواصلات
- تنسيق أمور الصحة المنزلية
- التنسيق بين المريض ومقدمي الرعاية الصحية
- متابعة المريض بعد خروجه من المستشفى
- مراقبة نجاح الجراحة

الأخصائي الاجتماعي

نقدم في مستشفى طيبة الخدمة الاجتماعية للمرضى بشكل آمن وفعال حيث نتعاون مع المرضى وعائلاتهم لنقدم لهم الدعم اللازم خلال الأوقات الصعبة لضمان حمايتهم من أي ضرر. إن دورنا بشكل عام هو تقديم الدعم والرعاية المطلوبة من أجل تحسين حياة الأفراد. وخلال إقامتك داخل المستشفى، سيقوم الأخصائي الاجتماعي بزيارتك عند الحاجة أو طلبك لذلك، حيث سيساعدك على فهم برنامج إعادة التأهيل وكيفية المشاركة فيه. كما يمكنه مساعدتك في برنامج إعادة التأهيل خارج المستشفى وذلك من خلال تقديم معلومات حول العلاج الطبيعي في المنزل والمعدات الطبية اللازمة.

كذلك من الممكن أن تواجهك بعض التغييرات العاطفية كنتيجة للتغيير في صحتك البدنية وهذا يعتبر جزء من برنامج إعادة التأهيل. علماً بأن الأخصائي الاجتماعي سوف يكون على أتم الإستعداد للتواصل معك حتى بعد مغادرتك للمستشفى.

يمكنك طلب زيارة الأخصائي الاجتماعي في أي وقت خلال إقامتك داخل المستشفى.

- ونحن بدورنا سنبدل قصارى جهدنا لنجعلك تشعر بمزيد من الراحة والمساعدة في حل المشاكل الخاصة بك.
- للحصول على أي مساعدة، يرجى 1808088 داخلي : 0 واطلب التحدث إلى الأخصائي الاجتماعي لدينا.

جهات الاتصال للحصول على المساعدة

مشرف مكتب الاستقبال
(+965) 50747474 / 50787878

منسقة الرعاية السريرية
(+965) 94761425 / 94761424

قد تتغير ساعات الدوام حسب توفر الأطباء الإستشاريين.

• ساعات دوام عيادات قسم جراحة العظام

الأطباء الإستشاريين
الأحد والثلاثاء والخميس: 7 صباحاً - 3 ظهراً
الاثنين والأربعاء: يوم العمليات
الجمعة و السبت: عطلة

قسم الطوارئ لدى مستشفى طيبة 1808088 (الرقم الداخلي: 842/874)

بإمكانكم الاتصال على أية من هذه الأرقام لحالات الطوارئ، أو بإمكانكم زيارة قسم جراحة العظام أثناء ساعات الدوام المذكورة، أو زيارة قسم الطوارئ المسند لاستقبالكم على مدار 24 ساعة.

ما هي جراحة استبدال مفصل الركبة؟

بفضل التطور التكنولوجي في عالم الطب، أصبح من الممكن التخلص من آلام الركبة عن طريق استبدال مفصل الركبة بأكمله بمفصل جديد صناعي. والركبة عبارة عن مفصل مشترك يتواجد حيث تلتقي عظمتي الفخذ والساق. عندما تنثني ركبتيك لتمشي، فإن العظام تدور وتزلق على بعضها البعض وتعمل كدعامة للجسم.

قام جراح العظام بترشيحك للقيام بجراحة استبدال مفصل الركبة لتخفيف الآلام التي تعاني منها ولتسهيل عليك عملية المشي.

المعايير التي ترشحك للخضوع لجراحة استبدال مفصل الركبة:

1. الشعور بآلام تؤثر على نشاطك في القيام بالمهام اليومية
2. فشل 3 شهور من محاولات العلاج الطبيعي



أهداف جراحة استبدال مفصل الركبة

- تخفيف آلام الركبة
 - استعادة القدرة على القيام بالنشاطات اليومية بدون ألم
 - تطوير أسلوب الحياة وتعزيز الاعتماد على النفس
- أثبتت الجراحة نجاحاً يفوق نسبة 90% في تحقيق الأهداف المذكورة التي تساهم في تحسين قدرة الفرد على أداء المهام والأعباء اليومية، بغض النظر عن النشاطات الترفيهية والرياضية.

المخاطر والمضاعفات المحتملة لجراحة استبدال مفصل الركبة

نستعرض فيما يلي قائمة بالمخاطر والمضاعفات المحتملة التي قد تترافق مع جراحة كبيرة كجراحة استبدال مفصل الركبة. ونهدف من وراء هذه القائمة إحاطتك بالعلم حول مخاطر هذه العملية. ونذكرك بأن احتمال حدوثها ضئيل جداً.

تتضمن قائمة المخاطر والمضاعفات الآتي:

- مضاعفات التخدير (نادرة الحدوث)
- التهاب الجرح (بنسبة أقل من 1 لكل 100 حالة)
- عدم ثبات المفصل الجديد أو تعرضه للكسر
- تمزق الأوعية الدموية (نادرة الحدوث)
- تمزق الأعصاب (بنسبة أقل من 1 لكل 200 حالة)
- تعرض العظم للكسر أثناء زرع المفصل
- حدوث التهاب الوريد الخثاري (تشكل خثرة في أوعية الساق، أو الحوض بنسبة أقل من 1 لكل 200 حالة)
- حدوث انصمام رئوي (تشكل خثرة في الرئتين بنسبة أقل من 1 لكل 200 حالة)
- فقدان الدم مما قد يؤدي إلى الاستعانة بنقل الدم (بنسبة أقل من 1 لكل 10 حالات)
- حدوث مضاعفات ناتجة عن نقل الدم (نادرة الحدوث)
- حدوث نوبة قلبية (بنسبة أقل من 1 لكل 300 حالة)
- حدوث سكتة دماغية (بنسبة أقل من 1 لكل 300 حالة)
- الوفاة (بنسبة أقل من 1 لكل 300 حالة)

تأكد من أن الطبيب المعالج على علم تام بهذه المخاطر والمضاعفات وبأنه سيتخذ كافة الإجراءات والاحتياطات اللازمة للحد منها. في حال كان لديك أية أسئلة أو مخاوف حول هذه المضاعفات، نرجو منك مناقشتها مع الطبيب الجراح.

كيف نحد من مخاطر ومضاعفات الجراحة؟

قبل تحديد موعد الجراحة، نود أن تكون في أفضل حالاتك الصحية. لذا سنوفر لك فريقاً كاملاً من مقدمي الرعاية الصحية لنضمن خضوعك لجراحة آمنة تحت ظروف سليمة وصحية.

- تساعد خسارة الوزن على الحد من مضاعفات العملية.
- يشكل مرض سكري الدم عامل خطورة يزيد من احتمال حدوث المضاعفات، كالتهاب الجرح. فإن كنت من مرضى السكري، يجب السيطرة بالكامل على مستوى السكر في الدم أثناء الجراحة، وذلك من خلال مراقبة مستوى السكر بشكل يومي والخضوع لاختبار هيموغلوبين A1C. حيث أن أفضل نتائج اختبار هيموغلوبين A1C هو 7 أو أقل. ولتخضع لجراحة استبدال مفصل الركبة، يجب أن تكون نتيجة اختبار هيموغلوبين A1C أقل من 9، وأن يتم ضبط مستوى السكر اليومي في الدم. سيساعدك الطبيب المعالج على تحقيق هذه الأهداف.
- يساهم التدخين واستهلاك كافة منتجات التبغ في زيادة احتمال حدوث المخاطر أثناء الجراحة.
- يتطلب المريض المزيد من الفحوصات إذا كان قد عانى من قبل من سكتة قلبية (احتشاء عضلة القلب) أو استبدال لصمام القلب أو سكتة دماغية أو فشل كلوي أو تليف كبدي أو أمراض في الرئة وغير ذلك من المشاكل الصحية الخطيرة. إلا أن الأطباء المختصين سيعملون على السيطرة على وضع المريض الصحي بشكل تام وأمن قبل تحديد موعد الجراحة.
- تزيد عمليات الجراحة في مفصلي الورك والركبة من خطورة تشكل خثرة في الدم، الأمر الذي قد يشكل خطراً على حياة المريض. كما تزيد بعض العوامل خطر الإصابة بخثرات في الدم، كالتدخين والتعرض لجلطة سابقاً واستهلاك حبوب منع الحمل وقلة النشاط والإصابة ببعض أنواع السرطانات. لذا نرجو منك أن تعلم الطبيب الجراح إن كنت تعاني من أي مما سبق.
- تساهم العديد من العوامل في إضعاف جهاز المناعة عند المريض: كالإصابة بالإيدز والأمراض المزمنة والتدخين واستهلاك أدوية معينة. وهي تجعل منه أكثر عرضة لخطر حدوث الالتهابات. لذا نرجو منك أن تخبر الفريق الطبي إن كنت تعاني من أي مما سبق.
- يؤثر استهلاك الكحول على مفعول التخدير والأدوية المسكنة للألم، لذا ننصح بالامتناع عن استهلاك كافة المشروبات الكحولية (كالبيرة والنيبيذ) قبل أسبوع كامل (7 أيام) من موعد الجراحة.
- في حال كنت في طور التعافي من الإدمان على الكحول أو المخدرات، نرجو منك أن تناقش هذا الأمر مع الفريق الطبي الخاص بك، حيث بإمكان الطبيب المعالج أن يقدم لك النصح والإرشاد بالتعاون مع أفراد أسرتك من أجل تنظيم استهلاك الأدوية المسكنة للألم بشكل يحد من خطر الانسكاس.

الأمراض واللقاحات قبل الجراحة

في حال تعرضت لنزلات البرد أو الأنفلونزا أو الحمى أو التهاب جلدي أو تفاقم لأية مشكلة صحية قبل 10 أيام من موعد الجراحة، فإنه من الهام جداً أن تبلغ الطبيب الجراح بذلك وبالسرعة القصوى. فأحياناً تتفاقم المشكلات الصحية عند ترافقها مع توتر الجراحة. كما نرجو منك أن تحرص على عدم تعريض الجلد، وخاصة في منطقة الجراحة، إلى أي خدش أو رض أو جرح. ويجدر بالذكر إلى أن تعرض الجلد إلى خدوش بفعل الحيوانات قد يؤدي إلى تأجيل موعد الجراحة.

لحماية جهاز المناعة من نزلات البرد والأنفلونزا قد ينصحك الطبيب بأخذ لقاح المُكوّرات الرئوية (Pneumovax). وهو لقاح يُعطى من خلال إبرة، يعمل على حمايتك من الإصابة بالالتهابات التي يسببها نوع محدد من الجراثيم أو البكتيريا. ويصلح هذا اللقاح لعمر 55 عاماً فما فوق.

واعتربت وزارة الصحة في الكويت هذا اللقاح إلزامياً على الأفراد بعمر 55 عاماً فما فوق، حيث بإمكانهم الحصول عليه ضمن المستوصفات التابعة لمنطقة السكن. وعليه يطلب منك مقدم الرعاية الطبية بطاقة التطعيم الخاصة بك ليتأكد من حصولك على لقاح المكورات الرئوية (Pneumovax) لكونه عنصراً هاماً في عملية تقييم استعدادك للجراحة. حيث ستنتم إحالتك إلى المستوصف في حال عدم حصولك على اللقاح المطلوب.

ستحتاج إلى القيام بعدة مواعيد كشفية قبل العملية لضمان سلامتك ونجاح العمل الجراحي. وتشمل هذه المواعيد على سبيل المثال لا الحصر:

مواعيد ما قبل الجراحة:

1. سيقابلك طبيب معالج يقوم بمراجعة سجلاتك الطبية القديمة ومناقشة المخاطر والمضاعفات المحتملة للجراحة إضافة إلى شرح ميزاتها وفوائدها. كما سيطلب منك أن توقع على ورقة الموافقة على العمل الجراحي واستكمال أية فحوصات مخبرية لازمة إلى جانب الصور الشعاعية الإضافية المطلوبة من قبل الطبيب الجراح. كما سيقوم بتزويدك بكافة التعليمات والتوجيهات المتعلقة بالعمل الجراحي. وسيقدم لك طبيبك إلى جانب منسق الرعاية السريرية شرحاً مفصلاً حول ميزات التسجيل في برنامج جراحة استبدال مفصل الركبة
2. ستقوم بزيارة قسم التخدير حيث سيتم فحصك من قبل طبيب التخدير. كما بإمكانك الاستفسار حينها عن أية معلومات حول التخدير أثناء الجراحة
3. سيتم تقييم وضعك الصحي قبل الجراحة من قبل طبيب مختص في الطب الباطني وطبيب القلب.

توفر المساعدة اللازمة:

ستحتاج بعد الجراحة إلى شخص يقدم لك المساعدة والرعاية اللازمة لتقوم بنشاطاتك اليومية لفترة معينة قبل أن تتمكن من الاعتماد على نفسك. لذلك من الضروري أن تتسق مع شخص مقرب ليكون متوفراً لخدمتك لمدة أسبوعين على الأقل بعد خروجك من المستشفى.

وعند اختيارك لهذا الشخص (مقدم الرعاية) تأكد من قدرته البدنية على تقديم المساعدة والدعم لك أثناء قيامك بالأعمال الآتية:

- النهوض من على الكرسي والأريكة والسرير
- المشي أو الصعود على الدرج
- الاستحمام وارتداء الثياب والقيام بالأعباء المنزلية
- الذهاب إلى المواعيد الطبية والعودة إلى المنزل بعد الجراحة و صرف الوصفات الطبية وشراء احتياجات المنزل
- تحضير الوجبات الغذائية

تهيئة منزل المريض لما بعد الجراحة

يفضل أن تقوم ببعض التغييرات في بيئة منزلك لتضمن سلامتك بعد الجراحة. على أن تقوم بهذه التغييرات قبل دخولك إلى المستشفى.

غرفة النوم:

- إن كان منزلك يتألف من طابقين أو أكثر، احرص على أن يتواجد سريرك في الطابق الأرضي
- احرص على توفير إضاءة ليلية كافية بين سريرك وغرفة المرحاض
- ضع مصباحاً يدوياً بالقرب من سريرك
- ضع هاتف المنزل على منضدة بجانب سريرك وبشكل قريب من متناول يدك. واحرص على أن يكون هاتفاً لاسلكياً

المرحاض:

- احرص على تركيب قضبان للتمسك على جدار حوض الاستحمام
- ضع مناديل المرحاض في مكان قريب وفي متناول اليد عند استعمال كرسي المرحاض حتى لا تضطر إلى الإلتفات
- يفضل وجود رأس دوش قابل للحمل بالإضافة إلى كرسي استحمام. كما يفضل أن تشتري اسفنجة مزودة بمقبض طويل
- احرص على وضع سجادة مطاطية مانعة للانزلاق على أرض حوض الاستحمام

غرفة الجلوس:

- قم بإزالة السجادات الصغيرة أو أية عوائق أخرى على أرض غرفة الجلوس (كالأسلاك الكهربائية وأسلاك الهاتف) التي قد تتسبب في وقوعك أو تعثرك
- قم بتوفير كرسي متين لك مزود بمساند للذراعين ودعامة مستقيمة للظهر ومقعد عال
- قم بإعادة توزيع أثاث المنزل بطريقة فسيحة تسمح بمرور الجهاز المساعد في المشي بسلاسة
- احرص على عدم الجلوس على الكراسي المنخفضة أو الدوارة أو الهزازة، فهي غير آمنة لك بعد الجراحة
- ضع بجانب كل هاتف في المنزل قائمة بأرقام هواتف أشخاص مقربين للاتصال بهم عند الحالات الطارئة

الثياب / الخزانة:

- ستحتاج إلى ارتداء أحذية سهلة اللبس مسطحة بدون كعب أو مزودة بكعب منخفض عريض
- ستحتاج إلى ثياب سهلة اللبس كذلك المزودة بخصر مطاطي أو شرائط
- جهز ثياباً وأردية قصيرة لا تعيق حركتك أثناء المشي
- جهز سترة أو مئزرًا مزودًا بجيوب لتحمل فيه حاجياتك، كالهاتف والدواء والمناديل الورقية، إلخ
- ضع الثياب التي تلبسها عادة في درج قريب من مستوى جسمك بحيث لا تحتاج إلى الانحناء للوصول إليها
- اشتر ملقطاً بذراع طويلة ليساعدك في التقاط الأشياء دون أن تحني جسمك، وتمرن على استعماله قبل الجراحة

تهيئة الجلد والتعليمات الغذائية قبل الجراحة

من الضروري جداً الاستحمام بصابون خاص ليلة ما قبل الجراحة. وبفضل الاستحمام بسائل معقم ومطهر يساعد جلدك على التخلص من أية ملوثات. لا تتردد في الاتصال بمقدمي الرعاية الصحية عند اللزوم. ولا تقم بحلاقة منطقة الجراحة إلا إذا طلب الجراح منك ذلك

الامتناع عن الطعام والشراب بعد منتصف ليلة ما قبل الجراحة:

التعليمات الغذائية لما قبل الجراحة:

- امتنع عن السوائل والطعام والعلكة وأقراص النعنع والحلوى بعد منتصف الليل، فيما عدا:
 - الأدوية الصباحية المعتادة كدواء القلب وضغط الدم في يوم الجراحة، أو حسب إرشادات الطبيب
 - بإمكانك أن تنظف أسنانك دون أن تبلع الماء. وامتنع عن المضغ والبلع بشكل نهائي
 - لا تأخذ أدوية السكري أو الأنسولين في يوم الجراحة، إلا إذا سمح لك الطبيب

إقامة المريض في المستشفى

ماذا تحضر معك إلى المستشفى:

- قائمة بكافة الأدوية والمتممات الغذائية اللازمة بما في ذلك إرشادات الاستهلاك
- خفين للقدمين على أن تكون عريضة ومريحة للانزلاق وبدون كعب، حيث ستكون أقدامك متورمة بعد الجراحة
- رداء نوم قصير أو بطول الركبة
- أدوات النظافة كفرشاة ومعجون الأسنان ومشط أو فرشاة للشعر، إلخ
- نظارات طبية وسماعات طبية مع علبتها والبطاريات الخاصة بها
- علبة الأسنان الاصطناعية أو بدلة الأسنان
- ثياب مريحة ترتديها عند العودة إلى المنزل

ملاحظات هامة:

- لا تأخذ معك أشياء قيّمة كالنقود والمجوهرات والساعات وبطاقات الائتمان
- لا تضع قطع حلي معدنية كملقط الشعر أو دبابيس الشعر أو مجوهرات أو طلاء الأظافر المعدني في يوم الجراحة
- أخبر الطاقم الطبي في حال كنت تعاني من أي نوع من أنواع الحساسية ضد أدوية أو أغذية أو مواد معينة، كالمطاط والنباتات والأزهار والشرائط اللاصقة الطبية
- من الضروري جداً إحضار كافة الصور الشعاعية والفحوصات التي أجريتها قبل موعد الجراحة

شروط الحركة والتنقل:

ستقوم الممرضة أو الطبيب المعالج بمساعدتك في النهوض من السرير خلال فترة وجيزة بعد الجراحة. يساعد الجلوس على السرير والنهوض منه في منع تجلط الدم والإمساك والالتهاب الرئوي.

هدفنا هو راحتك. لذا أخبر الممرضة في حال شعرت بعدم فعالية مسكن الألم. حيث ستساعدك في تحديد مسكن ألم بديل مناسب وأكثر فعالية.

قد لا تكون حركة الأمعاء منتظمة، فالإمساك عارض طبيعي وشائع بعد الجراحة. لذا اطلب دواء ملين للأمعاء عند اللزوم.

لا تتردد أبداً في التعبير عن عدم ارتياحك!

العلاج:

سيتم إدخال أنبوب صغير (قسطرة) إلى مئانتك لتصريف البول، يتم إزالته في اليوم الثالث بعد الجراحة. إن شعرت بامتلاء في المثانة بعد إزالة القسطرة أخبر الممرضة بذلك.

تمارين التنفس

خذ أنفاساً عميقة أثناء استخدام (مقياس التنفس المحفّز) لنتفح رئتيك بالكامل وتتخلص من الإفرازات بعد الجراحة. سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتزويدك بإرشادات قبل الجراحة حول كيفية التعامل مع مقياس التنفس.



نقل الدم

- يطلب الطبيب الجراح قبل الجراحة عينة من الدم في حال احتجت إلى نقل الدم خلال الجراحة أو بعدها. وذلك ينطبق على كافة المرضى الذين هم على وشك الخضوع إلى عمل جراحي، بهدف تعويض الدم الذي خسره المريض أثناء الجراحة. وسنعمل على توفير فئة الدم المناسبة لك قبل موعد الجراحة
- إن كانت فئة دم المريض نادرة أو تحمل أجساماً مضادة نلجأ إلى خيار نقل الدم الذاتي، الذي يتم من خلال بنك الدم الكويتي

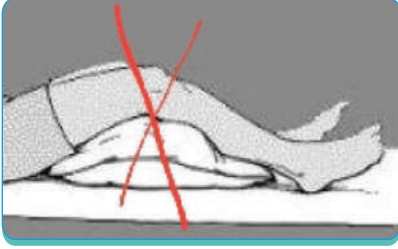
ما هو نقل الدم الذاتي؟

- هي عملية تبرع المريض بدمه قبل الجراحة.
- من بعض إيجابيات تبرع المريض بالدم:
- ضمان مطابقة دم المريض، وبالتالي تجنب مضاعفات نقل الدم الاعتيادي
- عدم وجود خطورة نقل عوامل ملوثة أو معدية إلى دم المريض
- تعزيز مخزون الدم في المجتمع
- تحفيز نخاع العظم على إنتاج المزيد من خلايا الدم في الجسم
- شعور المريض بالطمأنينة بأنه سيتم تزويده بدمه الخاص في حال لزوم نقل الدم من بعض سلبيات تبرع المريض بالدم:
- احتمال تلوث الدم بعوامل ملوثة أثناء عملية التبرع
- احتمال حدوث خطأ في تدوين بيانات العينة أو نقل فئة دم مغايرة بالخطأ
- تتضمن عملية التبرع بالدم الذاتي تكلفة أعلى لإجرائها وتخزين العينة
- احتمال نقل الدم بشكل غير ضروري لمجرد توفر مخزون من الدم الذات

(إنقاذ الدم) أثناء العمل الجراحي:

عملية (إنقاذ الدم) أو حفظه أثناء العمل الجراحي، أو ما يعرف أيضاً (بنقل الدم الذاتي) أو (حفظ الخلايا)، هي عملية طبية تتضمن تعويض الدم الذي خسره المريض أثناء الجراحة من خلال إعادة حقنه في جسم المريض. وتمثل شكلاً من أشكال نقل الدم الذاتي. تم تطوير عدة أجهزة طبية تعمل على حفظ دم المريض خلال فترة ما قبل وما بعد الجراحة. إضافة إلى بذل مجهود كبير لتجنب مخاطر ومضاعفات نقل الدم، والتركيز على حفظ العينات بشكل سليم وصحي.

نصائح العلاج الطبيعي قبل الجراحة وبعد الخروج من المستشفى



1. الوضعية الصحيحة للركبة:

لا يسمح لك بوضع وسادة مباشرة تحت الركبة التي خضعت للجراحة، إلا أنه بإمكانك رفعها بوضع وسادة واحدة أو اثنتين تحت الساق والى الأسفل، بعيداً عن الركبة (من بعد الركبة والى الكاحل).

2. تمارين ما بعد الجراحة

على المريض أن يتمرّن على ممارسة التنفس المنتظم وبعض التمارين البسيطة ليقوم بها بعد الجراحة. حيث تساعد هذه التمارين على تجنب حدوث المضاعفات كالتهابات الصدر وتخثر الدم في أوعية الساق.

3. تغيير وضعية الجسم في السرير:

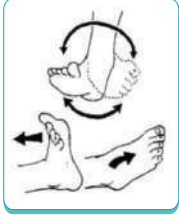
سيساعدك طاقم الرعاية الصحية في تغيير وضعية جسمك على السرير، إذ يصعب عليك أن تقوم بذلك دون مساعدة. فتغيير وضعية الجسم كل فترة يساعد في تنشيط الدورة الدموية في كافة أنحاء الجسم ويمنع الألم والاحمرار خاصة عند كاحل القدم ومنطقة الأرداف.

تشمل تمارين بعد الخروج من المستشفى:

1. تمرين التنفس:

تنفس خمسة مرات بشكل بطيء وعميق. على أن يكون النفس أعمق في كل مرة، وباستخدام مقياس التنفس على مرحلتين، كل مرحلة تتضمن 15 شهيق وزفير، كل 2 - 3 ساعات تقريباً



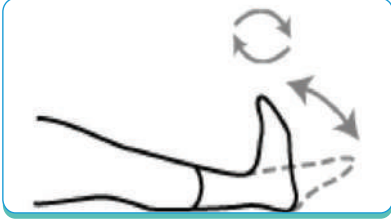


2. تمرين الدوران:

تمرين الكاحل تشمل حركة الكاحل للأعلى والأسفل مع البقاء على الأصابع مشدودة للأعلى والكاحل مشدود باتجاهك. بعدها قم بتحريك الكاحل مع حركة عقارب الساعة وبعكس عقارب الساعة. كرر هذا التمرين 15 مرة . مرتين الى 3 مرات كل ساعتين الى ثلاث ساعات.

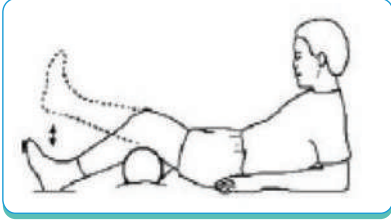
3. تمرين شد عضلة الفخذ:

قم بشد عضلات الفخذ باحكام مع الحفاظ على الركبة مشدودة قدر الامكان. شد ل 5 ثوان. راحة. ثم كرر. 15 مرة كل 3 ساعات.



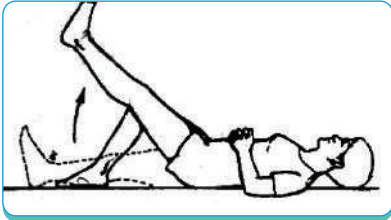
4. تمرين شد الكاحل:

شد كل من الكاحلين (او كاحل) مع شد الاصابع باتجاهك (اعلى), ثم الى أسفل, وبالإضافة إلى ذلك, اعمل على رسم دوائر بالقدم مع اتجاه عقارب الساعة وبعكس اتجاه عقارب الساعة. مع الحفاظ على أصابع قدميك نحو السقف. كرر التمرين 3 مجموعات من 15 مرة كل مجموعة. كرر 3 مرات باليوم.



5. تمرين عضلات الفخذ الأمامية:

الاستلقاء بشكل مستقيم على الظهر او بوضعية نصف جلوس مع الرجل المصابة بشكل مستقيم على السرير, ضع مخدة صغيرة او مشنفة مطوية تحت الركبة, قم بشد الكاحل باتجاهك ورفعه عن السرير وبنفس الوقت اعمل على الضغط بواسطة ركبتيك على المخدة او المنشفة حتى تصبح الرجل بشكل مستقيم, اثبت لمدة 5 ثوان ثم استرخي. كرر التمرين ل 3 مجموعات من 15 مرة كل مجموعة. كرر 3 مرات باليوم.



6. تمرين رفع الساق بشكل مستقيم:

اثناء الاستلقاء على الظهر, اثني الركبة الغير مصابة 45 درجة مع الحفاظ على القدم ثابتة على السرير, افرد الرجل المصابة بشكل مستقيم و ارفعها حوالي 45 درجة (مستوى الركبة الغير مصابة) اثبت حوالي 5 ثواني ثم انزلها ببطء لوضعية البداية و استرخي لمدة 5 ثوان. كرر التمرين ل 3 مجموعات من 15 مرة كل مجموعة . كرر 3 مرات باليوم.



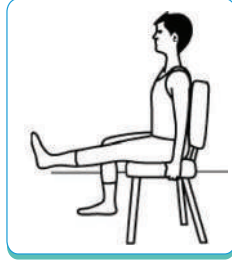
7. تمرين الكاحل المنزلق (ثني الركبة مستقيماً على الظهر):

اثني الورك والركبة عن طريق تحريك القدم الخاص بك نحو الأرداف مع الحفاظ على القدم على السرير. ثم ارجع الى نقطة الانطلاق مع فرد الورك والركبة. مع الحفاظ على اتجاه الركبة للأعلى. كرر التمرين ل 3 مجموعات من 15 مرة كل مجموعة. 3 مرات باليوم.

مع مساعدة شرشف طويل او فوطة. قم بوضع الشرشف على الكاحل كما في الصورة وحاول شد الركبة باتجاه الارداف و ل اكثر مسافة ممكنة. اثبت ل 5 ثوان. ثم ارجع الى نقطة الانطلاق.

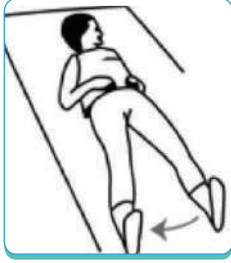
8. تمرين شد الركبة بوضعية الجلوس:

الجلوس على كرسي مع الركبة مثنية لغاية 90 درجة او اكثر اذا ممكن. ارفع قدمك، واجعل رجلك مستقيمة قدر الإمكان محاولا الحفاظ على مستوى الركبتين، اثبت لمدة 5 ثوان. ثم اخفض الرجل ببطء إلى أسفل والعودة إلى وضع البداية. كرر التمرين ل 3 مجموعات من 15 مرة كل مجموعة. 3 مرات باليوم.



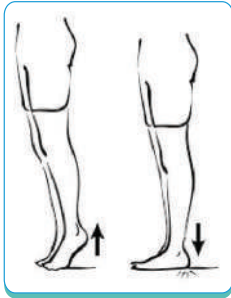
9. تمرين القدم المنزلق (إبعاد و تقرب الساقين من بعضهما):

مع وضعية الاستلقاء على الظهر، احتفظ بالساقين بشكل مستقيم بنفس عرض الكتاف، مع إبقاء الركبة متجهة إلى الأعلى (السمف)، شد الكاحل باتجاهك، اسحب الرجل باتجاه الجانب إلى أقصى حد ممكن ثم ارجعها إلى نقطة البداية. كرر التمرين 3 مجموعات، وكل مجموعة 15 مرة. 3 مرات باليوم.



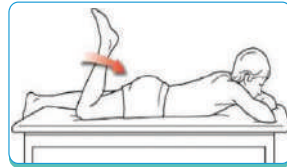
10. تمرين عضلات الساق (الوقوف على رؤوس أصابع القدمين):

في وضعية الوقوف مع الامسك بالحائط او كرسي ثابت، حاول الوقوف على رأس الاصابع، اثبت ل 3 او 5 ثوان، ارخي. ثم كرر 3 مجموعات، كل مجموعة 15 مرة. 3 مرات باليوم.



11. تمرين عضلات الفخذ الخلفية (بوضعية الوقوف أو مستلقياً على البطن):

في وضعية الوقوف او الاستلقاء على البطن، حاول بثني الركبة إلى الخلف مع رفع الكاحل بعيداً عن الأرض او السرير لأقصى قدر ممكن. اثبت ل 3 ثوان ثم اخفض الكاحل إلى نقطة الانطلاق. كرر 15 مرة وكل مرة حاول بثني الركبة أكثر من المرة التي قبلها. 3 مجموعات . 3 مرات باليوم.



12. القرفصاء (وضع اليدين على الكرسي)

مع ترك القدمين مسطحات على الارض. بنفس عرض الاكتاف. حاول ان تجثو قليلا قدر المستطاع. حاول ان تثبت 3 ثوان. ثم ارجع لنقطة البداية. استعمل مساعدة ان امكن. تجنب ان تدع ركبتك تنثني اكثر من اصابع القدمين. تخيل انك تحاول ان تجلس على كرسي. كرر 10 مرات.

تمرين الجلوس إلى الوقوف

اجلس على كرسي ثابت, مع مساند للذراعين, اثني ركبك الى اقصى حد ممكن , مع الحفاظ على القدمين على الارض. بداية حاول الوقوف مع مساندة كاملة بامسك مسند الذراعين. ثم حاول الوقوف بامسك مسند واحد من مساند الذراعين. وبعدها حاول الوقوف من دون اي مساعدة ثم الجلوس. حاول بعدم اثني الى الامام لتجنب الأم الظهر.

المشي

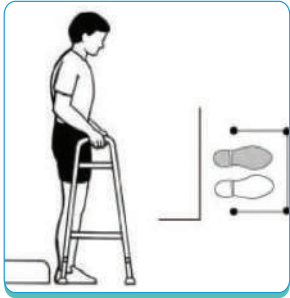
يعتبر تمرين المشي من اهم التمارين التي تساعد ركبتك او ركبك الى الشفاء السريع. بداية ستبدأ بالمشي مع مشاية بأربعة ارجل, (ان ارتفاع المشاية سيتم تعديله على حسب ارتفاع مستوى مفصل الحوض من قبل اخصائي العلاج الطبيعي).

قف بشكل مستقيم ومتوازن على كلتا الركبتين والمشاية. اولا قم بتحريك المشاية الى مستوى رأس اصابع القدمين, ثم قم بتقديم الرجل ذات العملية في حالة عملية تبديل مفصل ركبة واحد اما في حالة عملية تبديل مفصل الركبتين فيجب ان تقوم بتقديم الرجل الاضعف اولاً, مع وضع الكاحل على الارض وبعدها راس الاصابع ثم قم بنقل الرجل السليمة. تذكر بأن تقوم بالثني الطبيعي للركبة عندما تنقلها لتعطيها المرونة الطبيعية. قم بالمشي بهدوء, قم بتعديل طول وسرعة الخطوات حسب الحاجة.

عندما تصبح الركبة قوية (غالباً بعد 3 الى 4 اسابيع بعد الجراحة), يمكنك استعمال العصا او العكاز. احملها باليد المعاكسة لجهة العملية, هذا بحال عملية تبديل مفصل الركبة الواحدة. اما في حالة عملية تبديل الركبتين فيجب حملها من جهة الركبة الاضعف.

صعود و نزول الدرج

اولاً ستحتاج لدرابزين لمساعدتك في الصعود والنزول و ستتمكن بالصعود او النزول كل درجة على حدة. دائماً اصعد بالرجل السليمة وانزل بالرجل الضعيفة (في حالة تبديل مفصل ركبة واحدة). اما في حال تبديل مفصل الركبتين فالصعود دائماً يكون بالرجل الاقوى و النزول بالرجل الاضعف. عندما تصبح الركبة اقوى فيمكنك ان تصعد او تنزل بطريقة متتالية.



النتائج المرجوة من خطة العلاج الطبيعي

1. ثني الركبة بزواوية تتراوح بين 80 - 100 درجة، وفردها بدرجة صفر
2. الحركة والتنقل: الدخول إلى الفراش والنهوض منه، المشي على أرض مسطحة باستخدام الجهاز المساعد في المشي، والصعود على الدرج والنزول منه، واستعمال غرفة المرحاض دون الحاجة إلى مساعدة
3. التوصل إلى درجة مقبولة من قوة عضلات الفخذ وأوتار الركبة، إلى حد يسمح للمريض بأداء نشاطاته اليومية
4. القيام بقدر معين من النشاطات دون الشعور بالألم أو ضعف في الركبة
5. تنفيذ برنامج التمارين المنزلية: متابعة القيام بتمارين المستشفى (إعطاء المريض منشوراً يحوي شرحاً لكافة التمارين الازم أداؤها بعد الخروج من المستشفى).
6. ويفضل وضع قربة ماء بارد بشكل غير مباشر على الركبة بعد التمرين ولمدة 15 - 20 دقيقة، ثلاث مرات في اليوم

الإعداد للخروج من المستشفى

خطة الخروج من المستشفى:

يتم تخريج المرضى عادة في اليوم الرابع من الجراحة في حال تم استبدال مفصل ركبة واحدة، وفي اليوم العاشر في حالة استبدال مفصلي الركبتين معاً.

المعدات الطبية:

1. يحتاج المريض إلى المعدات الطبية الأساسية بعد الخروج من المستشفى كالجهاز المساعد في المشي غير المزود بعجلات أمامية، والعكزات، وسرير المستشفى (اختياري). كما سيحصل على تقرير طبي من الطبيب المعالج بإمكانه اظهاره في المستشفيات الحكومية (للكويتيين) كي يحصلوا على هذه المعدات. يمكن لغير الكويتيين شرائها من المستشفيات الخاصة.
2. قد ينصح الطبيب بضرورة وجود منضدة بجانب سرير المريض.



الرعاية المنزلية:

- استخدام الجهاز المساعد في المشي بعد الجراحة لمدة 3-4 أسابيع، حسب الضرورة. و استبدله بعكازات عندما يستقر وضعك أو استغن عنها إن شعرت بتحسن كبير. سيساعدك المعالج المنزلي في اتخاذ هذا القرار.
- استخدم كرسي الحمام الطبي عند الحاجة
- ضع الأشياء التي تستخدمها على أسطح قريبة من متناول يديك
- استعمل أدوات مساعدة في ارتداء الثياب، كأداة لبس الجوارب والأداة المساعدة في رفع السراويل إن لزم
- بإمكانك القيام بالمشي خلال أول أسبوعين بعد الجراحة، على أن يقتصر ذلك على المشي في أنحاء المنزل لقضاء الحاجات الضرورية

تسكين الألم:

- من الطبيعي جداً أن تشعر بآلام في الركبة بعد الجراحة. وقد يستمر شعورك بالألم خلال فترة المساء لمدة 8 - 12 أسبوعاً.
- خذ مسكنات الألم حسب حاجتك. فذلك يساعد في استمرار قدرتك على الحركة والقيام بتمارين العلاج الطبيعي
- حافظ على وضع ساقك مرفوعة بشكل أعلى من مستوى الجسم للتخفيف من الضغط وتجنب التورم
- ضع كيساً من مكعبات الثلج حول الركبة بشكل غير ملاصق للجلد لمدة تتراوح ما بين 15-20 دقيقة، أو حسب إرشادات الطبيب
- تجنب وضع ساقك على مستوى منخفض لفترات طويلة من الزمن
- إن شعرت بألم شديد أو تورم في الساق، اتصل بطبيبك فوراً
- قم بزيادة الحركة تدريجياً لأن جسمك بحاجة للتمرين، لكن لا تفرط فيه.

العناية بالجرح

العناية بصحة ونظافة الجرح:

- بإمكانك الإستحمام بعد الجراحة، فيما عدا إذا كان الجرح ينزف أو نضحك طبيبك بغير ذلك. قم بعد الاستحمام بتجفيف الجرح عن طريق الترتيب عليه برفق. لا تستحم أو تسبح في أحواض سباحة حتى يسمح لك الطبيب بذلك..
- حافظ على بقاء الجرح جافاً وامتنع عن استخدام الكريمات والمواد الدهنية. واطلب من أحد أفراد عائلتك مراقبة الجرح للتأكد من عدم وجود احمرار أو تورم أو نزيف أو ليونة في الجلد. أخبر طبيبك والمعالج الفيزيائي في حال لاحظت أية من هذه الأعراض.
- تم إغلاق الجرح بواسطة دبابيس طبية أو قطب جراحية. لا تلمس منطقة الجرح أو تستبدل الضماد إلا إذا ابتلّ بالماء أو تحرك من مكانه، وفي هذه الحالة استبدله بالضماد الذي أعطاه لك طبيبك قبل خروجك من المستشفى، أو قم بمراجعة قسم العيادات الخارجية في المستشفى.

متى تتصل بالطبيب الجراح أو منسق الرعاية السريرية؟

عزيزي المريض:

نحرص على تقديم الرعاية التامة لك داخل وخارج المستشفى حتى تبلغ مرحلة الشفاء الكامل. أثناء مرحلة الشفاء في المنزل، نرجو منك أن تتصل بنا في حال لاحظت أية من الأعراض الآتية:

1. زيادة الاحمرار حول الجرح
2. نزف الجرح أو خروج مفرزات منه
3. زيادة تورم الساق.
4. ارتفاع في درجة حرارة الجسم يفوق 38.5 درجة مئوية
5. الشعور بحرقه شديدة أثناء التبول
6. الشعور بألم شديد في الأسنان (راجع طبيب الجراحة قبل مراجعتك لطبيب الأسنان)

إن كان لديك أية أسئلة فلا تتردد في الاتصال بنا في أي وقت على جهات الاتصال المزودة في أول صفحات هذا الدليل.

ملاحظات هامة لما بعد الخروج من المستشفى

إن الأعضاء الصناعية المزروعة في الجسم قد يطلق إنذار جهاز كاشف المعادن. لذا يُعد لك الطبيب تقريراً طبياً تظهره في المطار إن كنت تنوي السفر.

وإن كان لديك موعد عند طبيب الأسنان قد تحتاج إلى أخذ مضاد حيوي قبله. إن العلاج الوقائي بالمضاد الحيوي يمنع من التهاب العضو الصناعي. لذا يقوم طبيبك بكتابة تقرير طبي خاص بك في حال احتجت إلى إجراء معالجة سنية.

تعليمات هامة جداً:

- لا تلو ركبتيك
- لا تجلس على كرسي غير مزود بمساند لليدين لأنها تساعدك على النهوض
- اقترب من حافة الكرسي الذي تجلس عليه قبل أن تنهض منه. واحرص على أن تكون الساق الخاضعة للجراحة ممدودة إلى الأمام أثناء نهوضك
- لا تجلس على كرسي مزود بدواليب
- لا تحاول الجلوس على أرض حوض الاستحمام
- لا تحمل أي شيء في يديك وأنت تمشي بمساعدة الجهاز المساعد في المشي
- لا ترتد الأذية ذات الكعب العالي. واحرص على ارتداء أذية مسطحة على الأرض ومغلقة من الأمام ومن الخلف ومزودة بنعال مريح من أجل سلامة تامة
- لا تقم بأنشطة عنيفة، كالركض والقفز وسباق المشي

الأسئلة الشائعة ما بعد الجراحة

1. هل من الطبيعي تورم الركبة أو الساق بعد الجراحة؟

التورم أمر شائع وطبيعي أثناء مرحلة الشفاء. عليك بالراحة، واستعمال أكياس الثلج، ورفع الساق عن مستوى الجسم للحد من أعراض التورم

2. هل من الطبيعي احمرار الركبة أو ظهور كدمات عليها؟

تغير لون الجلد مكان الجراحة كالأحمرار أو ظهور أثر لكدمات أمر طبيعي بعد الجراحة. ولكن عليك بمراقبة تغير لون الجلد، فآثار الكدمات تزول عادة. وبإمكانك مناقشة هذا الأمر مع الطبيب الجراح عند زيارتك له.

3. متى أشعر بالرغبة في التبرز بعد الجراحة؟

نفضل أن تقوم بعملية التبرز للمرة الأولى بعد الجراحة أثناء فترة مكوثك في المستشفى. و إن لم تكن قادر على ذلك، فمن المتوقع أن تتبرز في خلال الأيام الثلاثة القادمة بعد عودتك إلى المنزل. ننصحك بالإلتزام بحمية غذائية غنية بالألياف و بأخذ مليئات للأمعاء، فمسكنات الألم قوية المفعول تعيق حركة الأمعاء.

4. متى أبدأ مرحلة العلاج الطبيعي؟

تبدأ مرحلة العلاج الطبيعي بعد إزالة الدبابيس الطبية من على الجرح، أي بعد 4 أسابيع من خروجك من المستشفى، أو حسب تعليمات الطبيب المعالج

5. ما المدة التي أستعين خلالها بالجهاز المساعد في المشي؟

يستعين المرضى عادة بالجهاز المساعد في المشي حتى 4 أسابيع بعد الجراحة

6. هل أضع كمادات الثلج على الجرح؟

قد تساعد كمادات الثلج في تخفيف الألم والتورم. ولكن لا تضعها مباشرة على الجلد

7. هل أستطيع وضع الكريم المرطب على الجرح؟

لا تستطيع أن تضع الكريم المرطب على الجرح إلا بعد أن يشفى تماماً. أو حسب إرشادات الطبيب

8. إن مسكن الألم غير قادر على تخفيف شعوري بالألم بشكل كافٍ. ماذا أفعل؟

يصف الطبيب أدوية قوية المفعول لتسكين الألم. و لكن لا يعني ذلك أنك لن تشعر بألم مطلقاً، بل نتمنى أن يكون أخف. إن لم يزول شعورك بالألم مع الوقت نرجو منك أن تتواصل مع مقدم الرعاية الطبية.

9. هل سيتوقف شعور الألم في ركبتك؟

سيقل الألم تدريجياً خلال مرحلة الشفاء. ولكن تذكر أنه رغم خضوعك لجراحة استبدال مفصل الركبة، إلا أن شعورك بركبتك الصناعية سيكون مختلفاً عن السابق

10. كيف أستطيع أن أحصل على المزيد من مسكنات الألم؟

بإمكان معظم المرضى أن يقوموا بإعادة صرف وصفة مسكنات الألم لمرتين أخرتين. أو بإمكانك أن تتواصل مع مقدم الرعاية الطبية

11. ما نوع النشاطات الترفيهية التي أستطيع القيام بها بعد جراحة استبدال مفصل الركبة؟

بإمكانك أن تناقش هذا الأمر مع المعالج الفيزيائي. إلا أنك ستصبح أكثر نشاطاً مع الوقت حيث يقوى مفصل الركبة ويتمثل للشفاء.

12. ما مدة الإجازة المرضية التي أحتاج أخذها من العمل بعد الجراحة؟

قد تصل مدة الإجازة المرضية التي يحتاجها المريض إلى 90 يوم، أو حسب تعليمات الطبيب المعالج

بالنيابة عن فريق عمل برنامج جراحة استبدال مفصل الركبة في مستشفى
طبية، نود أن نشكرك على كونك مشارك فعال في هذا البرنامج، وعلى تعاونك
معنا في عملية تقديم الرعاية لك، ونخص بالذكر أفراد عائلتك الذين يبدون
تعاونهم ودعمهم الكامل لبرنامجنا من أجل صحتك وسلامتك. نتمنى لك شفاءً
عاجلاً ونأمل أن تستعيد قدرتك سريعاً على القيام بأنشطة الحياة اليومية.

وشكراً