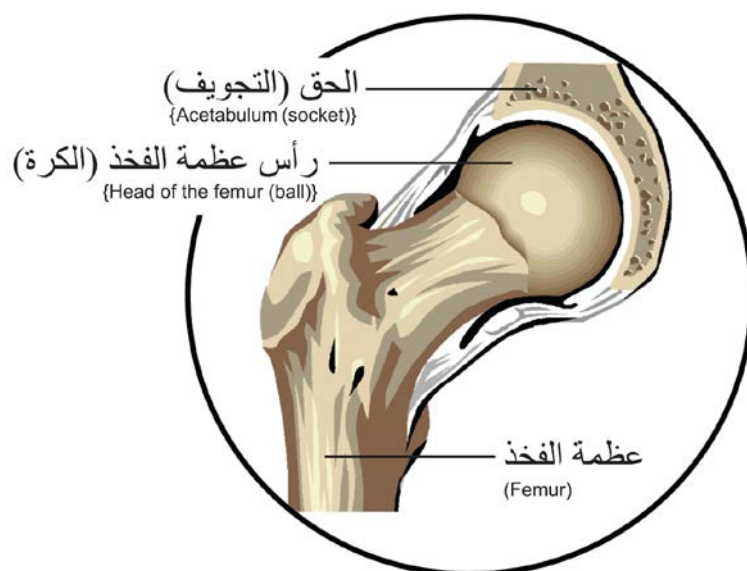
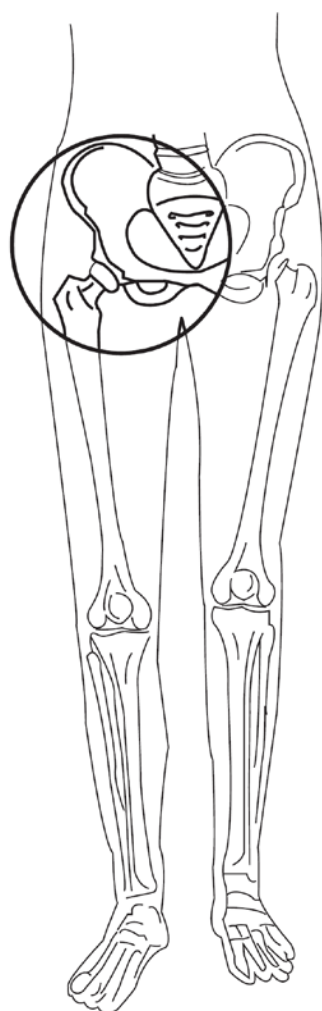


عند إجراء جراحة لمعالجة كسور الفخذ

When You're Having Surgery for a Fractured Hip

ويستقر رأس الفخذ يحتوي مفصل الفخذ على رأس أو "كرة" عظمة الفخذ (عظمة الفخذ). في تجويف الحوض؛ حيث تساعد الأربطة والعضلات على إبقاء المفصل في المكان الصحيح.

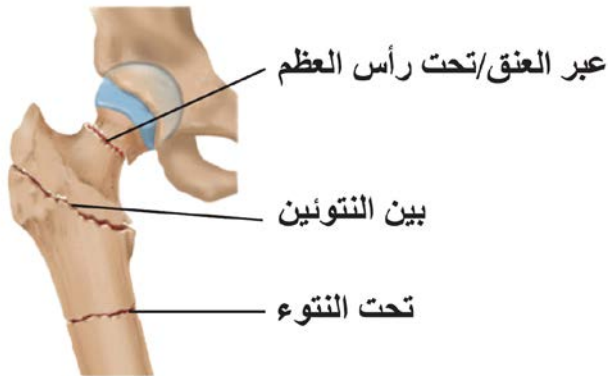


لماذا يحدث ذلك؟

(Why did it happen?)

غالبًا ما تشير الإصابة بكسور الفخذ إلى أن عظامك غير قوية. يُطلق على ذلك هشاشة العظام.

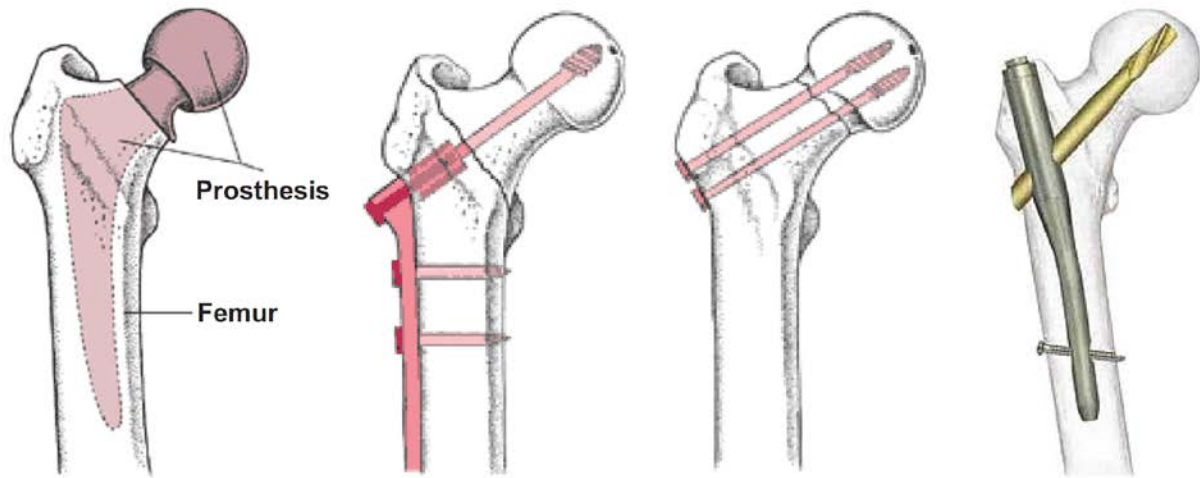
ما هي أنواع كسور الفخذ؟ (What types of hip fractures are there?)



- عبر العنق
(عبر العنق/تحت رأس العظم)
(transcervical/subcapital)
- تحت عنق العظم. (بين النتوين)
(intertrochanteric)
- عبر جسم العظم (تحت النتوء)
(subtrochanteric)

كيف تتم معالجة كسور الفخذ؟ (How are hip fractures fixed?)

يعتمد العلاج على نوع كسر الفخذ. ويؤدي إجراء أشعة سينية على الفخذ إلى مساعدة الجراح في تحديد نوع كسر الفخذ الذي تعاني منه ونوع العلاج اللازم. تتضح أدناه بعض طرق علاج كسور الفخذ .



التغيير النصفى للمفصل
(Hemiarthroplasty)

مسامير ضغط برغية
(Compression Screws)

مسامير مقني برغية
(Cannulated Screws)

المسمار النخاعي لعظمة الفخذ
(Intramedullary Nail)

صور من طرق العلاج باستخدام المسمار النخاعي للنتوء وتركيب المسمار البرغي للفخذ ومسامير المقني البرغية. AO ياذن من AO اساسيات معالجة الكسور، الطبعة الثانية الموسعة، عام 2007. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار AO للنشر، دافوز، سويسرا.
(Pictures of trochanteric nail, sliding hip screw, and cannulated screws courtesy of AO Principles of Fracture Management, 2nd Expanded Edition, 2007. Copyright AO Publishing Davos, Switzerland.)

إذا كانت لديك أي استفسارات، فيرجى سيتحدث جراحك معك حول العلاج اللازم إليك. إذا كان ممكناً، حاول اصطحاب شخص معك التوجه بها إلى الجراح أو الممرضة. إذا لم يتواجد أي شخص معك حينما يتحدث إليك الجراح وكنت لمساعدتك على تذكر ما قيل. ترغب في تواجد شخص آخر، فيرجى أن تطلب من الجراح استدعاءه.

الارتباك/الانفعال

(Confusion/Delirium)

يمكن لأعضاء يصاب بعض الأشخاص بالتوتر أو الانفعال عقب الإصابة بكسر في الفخذ. العائلة والأصدقاء تقديم المساعدة من خلال السماح للطبيب أو الممرضة بمعرفة ما إذا كنت لا تتصرف بطبيعتك أم أن الأمور تجري على نحو طبيعي.

قبل إجراء الجراحة

(Before Your Surgery)

ويوضح البرنامج الاتجاه الذي يلزم على العلاج سيتم وضع برنامج المريض في غرفتك. إذا كانت لديك أي استفسارات، يرجى الاطلاع عليه ومشاركته مع العائلة. اليومي أن يسلكه. فيرجى التوجه بها إلى الممرضة أو الجراح.

قد يجري كذلك بعض الاختبارات الأخرى عليك قبل إجراء سيتم سحب عينة من الدم. الجراحة حسبما يستلزم الأمر.

التنفس العميق والسعال

(Deep Breathing and Coughing)

قد قبل الجراحة وبعدها، من الممكن أن يصبح نفسك غير عميق نتيجة لعدم القيام بأي نشاط. سيتم تدريبك على تمارين يؤدي ذلك إلى حدوث مشكلات مثل الإصابة بالالتهاب الرئوي. قم بأداء هذه التنفس العميق والسعال لأدائها قبل الجراحة وبعدها للحفاظ على نقاء رئتيك. التمارين من 5 إلى 10 مرات كل ساعة بينما تكون مستيقظاً.

معالجة الألم

(Managing Your Pain)

وسيتم تقديم دواء إليك إنه لأمر معتاد أن تعاني من الألم حينما تصاب بكسر في الفخذ. ولا تخشى طلب الدواء لتخفيف يرجى إخبار الممرضة حينما تعاني من الألم. لتخفيف الألم. فإنك الشخص الوحيد الذي يعلم مقدار الألم الذي تعاني منه. الألم.

ماذا لو كنت قيد الانتظار لإجراء الجراحة؟

(What if I'm on call for surgery?)

يعني ذلك أنه لم يتم تجري عادةً جراحة معالجة كسور الفخذ باستخدام "قائمة الانتظار".
وحيثما تكون قيد الانتظار، فإن ذلك يعني أنك مسجل على تحديد موعد لإجراء جراحتك.
في بعض قائمة مع مرضى آخرين في انتظار الموعد الذي يمكن أن يعمل فيه الجراح.
سيتم تقديم نشرة توضح لك المزيد حول الأحيان، قد يطول وقت الانتظار أكثر من المتوقع.
قائمة الانتظار إذا كنت ترغب في معرفة المزيد.

في حالة تأخير موعد الجراحة، سيتم تقديم وصفة طبية من أجلك لتناول طعام أو مشروب.
يرجى محاولة تناول الطعام أو المشروب إذا كان مسموحًا لك بالقيام بذلك، حيث إنك غالبًا
سيتم تقديم شيء خفيف كساندويتش أو ما ينتابك شعور أفضل إذا وجد شيء ما في معدتك.
شوربة أو وجبة خفيفة صغيرة (على سبيل المثال، الجبن والبسكويت الخفيف مع مشروب).

بعد إجراء الجراحة

(After Your Surgery)

معالجة الألم

(Managing Your Pain)

حيث سيساعدك تناول دواء تخفيف الألم قبل المشي أخبر الممرضة حينما تعاني من الألم.
وأداء التمارين على الاستشفاء على نحو أسرع.

النهوض بعد إجراء الجراحة

(Getting Up after Surgery)

سيقدم الجراح وصفة طبية بشأن مقدار الوزن الذي يمكنك وضعه على الفخذ المعالج
سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بالإضافة إلى الموعد الذي يمكنك أن تبدأ فيه بالحركة.
سوف تتضمن هذه الخطة كلاً من تمارين السرير بفحصك وتجهيز خطة من أجلك.
والحركة.

والهدف بالنسبة إليك هو العودة إلى مزاولة الأنشطة التي كنت قادرًا على القيام بها قبل
وسوف تساعدك التمارين والحركة على تحقيق هذا الهدف. التعرض للإصابة بكسر الفخذ.

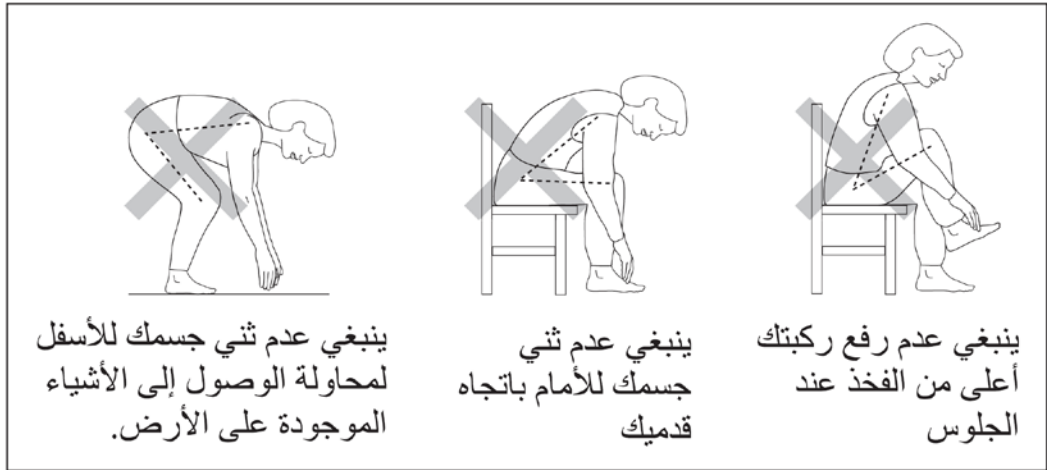
احتياطات الحركة (Movement Precautions)

إذا كنت قد خضعت إلى عملية تغيير نصفي للمفصل (If You Had a Hemiarthroplasty)

إذا كنت قد خضعت إلى عملية تغيير نصفي للمفصل أو استبدال للمفصل، فإن هناك بعض الحركات التي ينبغي عدم القيام بها للحفاظ على الورك الجديد دون الانزلاق من المفصل (الخلع).

فيما يلي سيتم تعليمك احتياطات حركات الورك التي ينبغي الانتباه إليها:

ينبغي عدم ثني الورك لأكثر من 90 درجة:

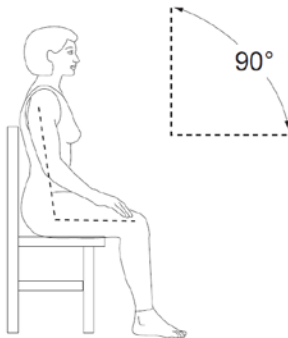


ينبغي عدم ثني جسمك للأسفل لمحاولة الوصول إلى الأشياء الموجودة على الأرض.

ينبغي عدم ثني جسمك للأمام باتجاه قدميك

ينبغي عدم رفع ركبتيك أعلى من الفخذ عند الجلوس

ينبغي الحرص على عدم وضع قدميك أو كاحليك بصورة متقاطعة: يبدو الجلوس بمقدار 90 درجة كآتي:



وضع صحيح

- ينبغي الحرص على عدم وضع قدميك أو كاحليك بصورة متقاطعة حيث إن ذلك قد يتسبب في خلع الفخذ.
- استخدم دوماً وسادات بين قدميك عند الاستلقاء على الفراش.

ينبغي عدم لي جسمك:

- لا تحاول مد جسمك بصورة ملتوية، وبالتالي فإنك ستكون بحاجة لتنظيم أشيائك بأسلوب يسهل عليك الوصول إليها حينما تكون في الفراش.
- حينما تمشي، تأكد أنك تخطو خطوات صغيرة عند الانعطاف.
- يجب محاذاة الأكتاف مع الفخذ في جميع الأوقات ولا تقم بلي قدمك إلى الداخل أو الخارج.

بينما تتطرق خلال الوحدة، سيتم تذكيرك بالأسلوب المطلوب اتباعه للحركة من أجل حماية الورك.

في حالة استخدام دبائيس أو مسامير أو مسامير براغية أو ألواح (If Pins, Nails, Screws, or Plates were Used)

في حالة استخدام الدبائيس أو المسامير البراغية أو المسامير أو الألواح لمعالجة الفخذ المكسور، لا تقم بوضع أوزان على الجانب الذي تمت معالجته بما يزيد عن المقدار الذي ذكرت الممرضة أو الطبيب المعالج أنه يمكنك تحمله.

سوف يخبرك الجراح عن مقدار الوزن الذي يمكنك وضعه على القدم التي خضعت لإجراء العملية.

من المهم أن يتم اتباع إرشادات الممرضة أو الطبيب فهما سوف يعلمانك المشي المعالج عند التحدث إليك. باستخدام الوسائل المساعدة، بالإضافة إلى الحركة إلى إذا داخل السرير وخارجه وللأعلى وللأسفل إلى كرسيك. كانت لديك أي استفسارات، فيرجى طرحها.

- استخدم مشاية أو عكازين في جميع الأوقات إلى أن يحدد فريق الرعاية الصحية أنك لم تعد بحاجة إلى استعمالها بعد ذلك.
- سوف يقدم إليك أخصائي العلاج الطبيعي نسخة من التمارين التي سوف تكون بحاجة إلى مزاولتها لكي تتحرك على نحو أكثر سهولة وتصير أكثر قوة. من المهم للغاية أن تتبع الإرشادات.

الاستعداد للمغادرة

(Getting Ready for Discharge)

إن الهدف بالنسبة إليك هو العودة إلى المنزل بمجرد أن يكون الوضع آمناً عليك للقيام بذلك. يتوجه بعض الأشخاص إلى المنزل فور الخروج من المستشفى، بينما يذهب البعض الآخر إلى مكان آخر أولاً.

بينما تكون في مرحلة الاستشفاء، سيتم تقييم حالتك لمعرفة درجة المعافاة التي وصلت إليها لمزاولة الأنشطة اليومية (على سبيل المثال، النهوض من السرير والدخول إليه بنفسك، وارتداء ملابسك، والمشي باستخدام إحدى الوسائل المساعدة، وتناول الطعام، وما إلى ذلك). وسوف يساعدك كلما تمكنت من تدبير شئونك بنفسك، ستكون قادراً على العودة إلى المنزل. فريق العاملين على القيام بذلك، غير أن العبء الأساسي يقع على كاهلك.

ويعتمد ومن المهم أن ترتب شئوك بشأن اصطحاب شخص ما معك إذا كنت تعيش بمفردك. كما أنك ستكون بحاجة كذلك إلى شخص ما طول فترة إقامته على شفاذك وإعداد منزلك. لإعداد بعض الوجبات من أجلك أو يمكنك الترتيب للحصول على الوجبات من برنامج تقديم الطعام للمرضى.

إعداد المنزل

(Getting Your Home Ready)

من المهم أن يتم وضع جميع الأجهزة الموصى بها في المكان الصحيح قبل العودة إلى قد سيقوم الطبيب المعالج بتقييم حالتك قبل العودة للمنزل وإخبارك بما تحتاجه. المنزل. تحتاج إلى معدات مثل:

موصل



مقعد الحمام وأشرطة الربط



مقعد التواليت المرتفع



قد تكون بحاجة إلى المساعدة من العائلة أو الأصدقاء نظراً لأن هناك بعض الأنشطة التي سيكون من الصعب عليك القيام بها بنفسك (على سبيل المثال، الغسيل أو شراء المواد استعن بشخص ما الغذائية أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية أو تحضير الوجبات أو القيادة). للذهاب إلى المنزل والتأكد من عدم وجود أي **مخاطر احتجاز** (مثل السجاجيد التي تؤدي إلى إنها فكرة جيدة أن تقوم بنقل الأشياء التي تستخدمها بصورة كبيرة بحيث لا تضطر التلثم). إلى الانتشاء أو مد جسمك للوصول إليها.

بمجرد الوصول للمنزل (Once You're Home)

معالجة هشاشة العظام (Managing Osteoporosis)

أكد من تحديد موعد مع طبيب العائلة حتى يمكن تحديث سجل الرعاية الطبية الخاص بك الآن بأنه يوجد لديك فخذ مكسور. إذا كان السقوط البسيط يؤدي إلى إصابتك بكسر في الفخذ ، فإن ذلك يعني أنك مصاب بهشاشة العظام.

أخبر طبيب العائلة أنك تتناول الكالسيوم وفيتامين (د). اسأله إذا كان الأمر يستلزم تناول دواء لتقوية عظامك. إنها كذلك فكرة جيدة أن يراجع الأدوية التي تتناولها للتأكد أنها لا تزال تعتبر مناسبة بالنسبة إليك.

الوقاية من السقوط (Preventing Falls)

إذا كنت تشعر بثبات أقل عن ذي قبل أو كنت تخاف من السقوط، فاطلب من مسئول الرعاية المنزلية إذا كان من الممكن أن يأتي الطبيب المعالج المخخص إلى منزلك لاقتراح التغييرات البسيطة التي من الممكن أن تجعل منزلك أكثر أماناً بالنسبة إليك.

اسأل الطبيب أو مسئول الرعاية المنزلية أو مقدمي الرعاية الصحية إذا كانت هناك فصول توازن أو مجموعات لأداء التمارين بغرض مساعدتك على العمل على توازنك وتقوية العضلات والقدرة على الاحتمال. وهناك بعض الأماكن التي تقدم تمارين السباحة أو فصول اللياقة للأشخاص ممن هم في مرحلة الاستشفاء من الجراحة أو المرض.

توجد كذلك أنظمة تنبيه يمكنك تنشيطها إذا كنت تسقط. من الممكن أن تتيح لك هذه الأنظمة راحة البال إذا كنت تعيش بمفردك.

لديك أسئلة، رجا التحديث مع طبيبك أو مقدم العناية الصحية الملائم. بالرغم من أن هذه المادة قد تمت ترجمتها من قبل مترجمين معتمدين بالعناية الصحية، يُحتمل أن تحوي أخطاء لم يتم ملاحظتها أثناء الترجمة.

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة في جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة **Health Link** على الرقم 811.

المعلومات سارية اعتباراً من: يونيو 15, 2018
المؤلف: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

هذا المستند للأغراض المعلوماتية فقط. ينبغي ألا يتم استخدامه عوضاً عن النصيحة و/أو التعليمات الطبية و/أو العلاج الطبي. إذا كان لديك أي أسئلة، فتحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الطبية المناسب.