



د. فهد الحليبي
Dr. Fahad AlHulaibi

تعليمات ما قبل وبعد عمليات الركبة والكف

• تعليمات عامة ما قبل العملية:

- إذا كنت تستعمل أدوية مسيلة للدم أو مثبطة للمناعة، الرجاء التأكد من طبيبك متى تستطيع إيقافها وإعادة استعمالها بعد العملية.
- سوف تتلقى اتصال يفيد بتواجدك قبل العملية بالوقت المحدد.
- سوف تُجرى لك بعض التحاليل المطلوبة قبل العملية. وأيضاً يتم تحديد موعد مع طبيب التخدير لتتم مناقشته عن طريقة التخدير المناسبة لك.
- كل عملية لها وقت محدد للراحة لتأخذ إجازة عليها. وبعدها تستطيع الرجوع لعملك الطبيعي.
- العلاج الطبيعي مهم جداً بعد العملية، وهو شيء أساسي لنجاحها. ويحتاج وقت وجهد منك للحصول على النتيجة المطلوبة. هناك تعليمات للعلاج الطبيعي موجودة على موقع الدكتور فهد سوف تتبعها بخافيرها. www.fahadortho.com

• قبل العملية بيوم واحد:

- قم بإزالة الشعر (إن وجد) حول منطقة العملية. ويتم تنظيفها بشكل جيد.
- أوقف الشرب والتأكل عند منتصف الليل.
- إذا كنت مدخن، أوقف التدخين بعد منتصف الليل.
- إذا هناك أدوية تحتاج أخذها، استعمل قليلاً من الماء لبلعها.

• العناية العامة بعد العملية:

- إزالة اللفاف الخارجي فقط بعد العملية ب ٣ أيام.
- لاتحاول إزالة الغرز أو ما يغطيها. سوف تشاهد قطع دم عليها، فهذا طبيعي.
- لا تضع أي مراهم أو مساحيق على الجرح أبداً.
- الغرز سوف تتم إزالتها في العيادة بعد إسبوعين تقريباً من العملية.



د. فهد الحليبي
Dr. Fahad AlHulaibi

• الاستحمام:

- تستطيع السباحة بعد يومين من العملية بشرط المحافظة على الجرح من الرطوبة.
- فقط يتم تغيير الضماد عند الضرورة في حالة أصبحت متسخة. وتكون تحت التعقيم.

• تحميل الأوزان:

- تستطيع المشي باستعمال العكازات (في عمليات الركبة).
- في عمليات الركبة تحتاج العكازات في أول ٢-٣ أسابيع بعد العملية, بعدها تستطيع التخلص منها في حالة تقدمك في العلاج الطبيعي وتمت تقوية عضلات الفخذ الأمامية.

• التحكم بالألم بعد العملية:

- الألم تكون في أشدها أول ٣ أيام من العملية وبعدها تخف تدريجياً.
- ضع كمادات باردة لمدة ٢٠ دقيقة كل ساعة في غير وقت النوم.
- استعمل مسكنات الألم حسب الوصفة. (غالباً تكون ٣ أنواع من المسكنات تعمل بشكل مختلف لتخفيف الألم على مدار اليوم).
- ارفع رجليك فوق مستوى القلب لتقليل الانتفاخات. (عمليات الركبة)
- استعمل مخدة تحت رجليك وقت النوم, وليس تحت الركبة. (عمليات الركبة)

• العكازات والدعامات:

- نستعمل العكازات إلى أول ٦ أسابيع, ويعتمد على قوة عضلات فخذك الأمامي. غالباً نتخلص منها في الأسبوع الثاني أو الثالث. (عمليات الركبة)
- استعمل دعامة الركبة لمدة إسبوعين, لحين موعد العيادة. ننصح باستعمالها حتى وقت النوم لحماية الركبة من الحركات المفاجئة. (عمليات الركبة)
- في عمليات الكتف استعمل علاقة الكتف لمدة ٤-٦ أسابيع وحسب تعليمات د.فهد تستطيع ازلتها وبدء التمارين.



د. فهد الحليبي
Dr. Fahad AlHulaibi

• العلاج الطبيعي:

- يجب التنسيق مع أخصائي علاج طبيعي في أسرع وقت بعد العملية.
- برنامج التأهيل الخاص بالعملية موجود بالموقع, تستطيع تحميله ويجب على المعالج الطبيعي اتباعه.
- اذا فشلت في اتباع العلاج الطبيعي فسوف تفشل العملية!

• مساج للجرح:

- نبدأ فيه بعد التئام الجرح (غالباً مع الأسبوع الثاني أو الثالث).

• قيادة السيارة:

- غير مسموع مادمت على المسكنات القوية ولازلت تستعمل العكازات أو علاقة الكتف.

• مواعيد بعد العملية:

- أول موعد بعد إسبوعين من العملية مع د. فهد في عيادة جراحة الإصابات الرياضية.
- غالباً في أول موعد سوف يتم إزالة الغرز وفحصك من قبل الطبيب والتأكد من اتباعك للإرشادات.
- إذا لديك أي سؤال أو استفسار الرجاء التواصل على أي وسيلة تواصل موجودة تحت هذه الصفحة.
- إذا الألام لم تخف مع المكسبات أو عند وجود ارتفاع في درجة الحرارة أو هناك احمرار حول الجرح أو سوائل تخرج منه, الرجاء التوجه للطوارئ مباشرة ليقومك الطبيب المناوب.