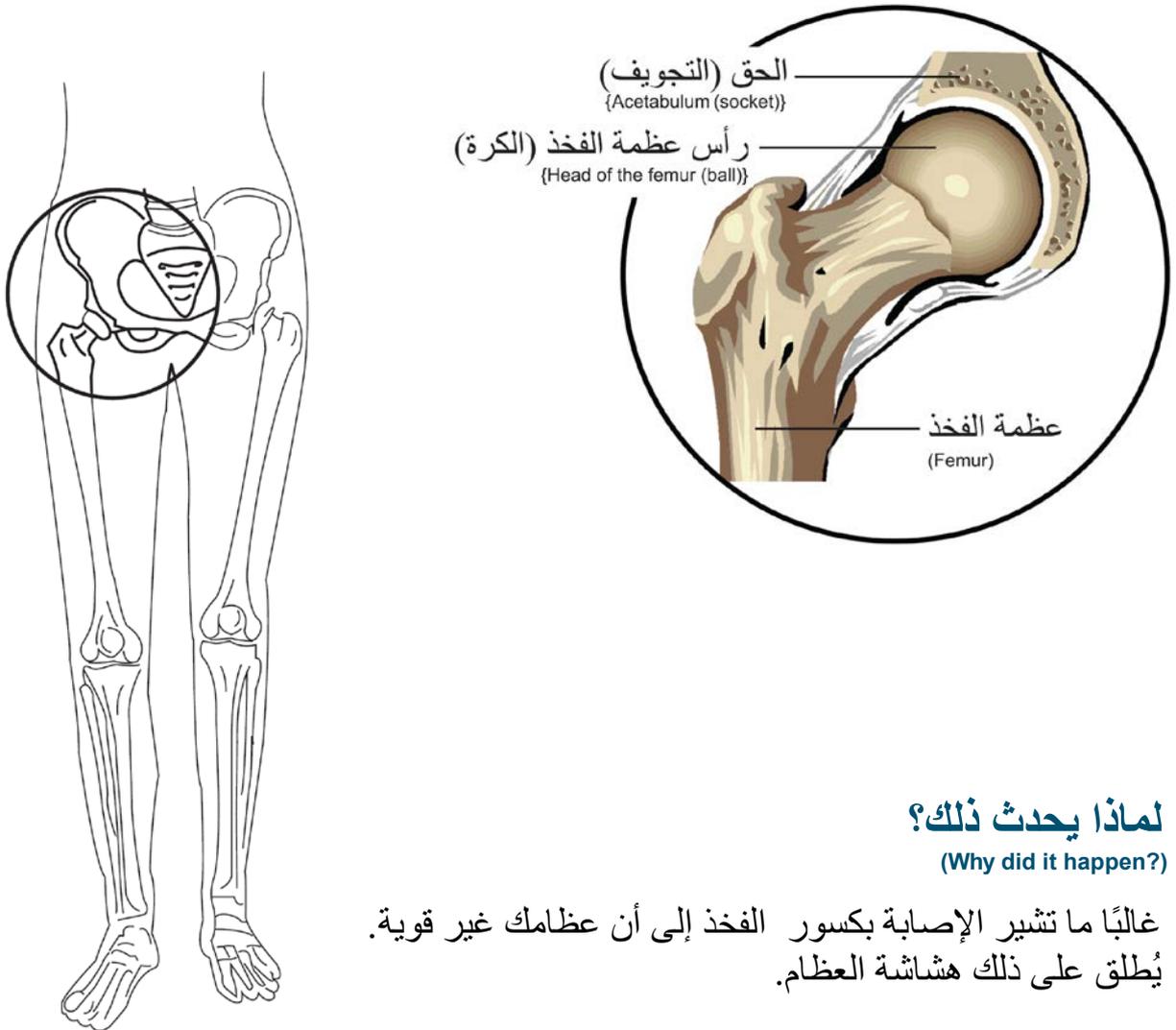


عند إجراء جراحة لمعالجة كسور الفخذ

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.



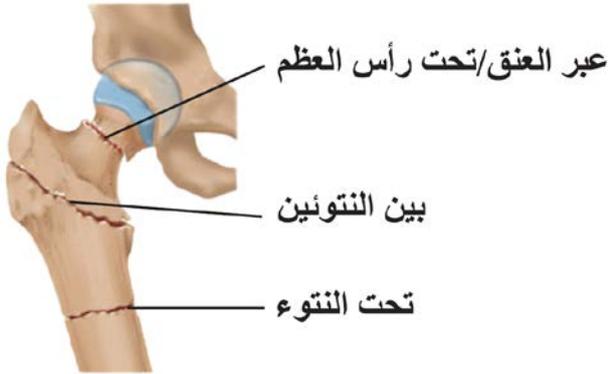
لماذا يحدث ذلك؟

(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?)

توجد عدة طرق لمعالجة كسور الورك. ويعتمد العلاج على نوع كسر الورك. وفيما يلي بعض أنواع هذه الطرق:



عند إجراء جراحة لمعالجة كسور الفخذ

When you're having surgery for a fractured hip

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)

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". وحينما 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.

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)

سيحدث معك فريق برنامج خدمة التواصل بشأن حالات الكسور (FLS, Fracture Liaison Service) معك عن صحة عظامك.

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.

من المهم أن يتم اتباع إرشادات الممرضة أو الطبيب فهما سوف يعلمانك المشي المعالج عند التحدث إليك. باستخدام الوسائل المساعدة، بالإضافة إلى الحركة إلى داخل السرير وخارجه وللأعلى ولأسفل 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.

عند إجراء جراحة لمعالجة كسور الفخذ

When you're having surgery for a fractured hip

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 شئونك 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. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى Alberta 211 للعثور على خدمات توصيل الوجبات ووسائل الدعم الأخرى بالقرب منك.

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

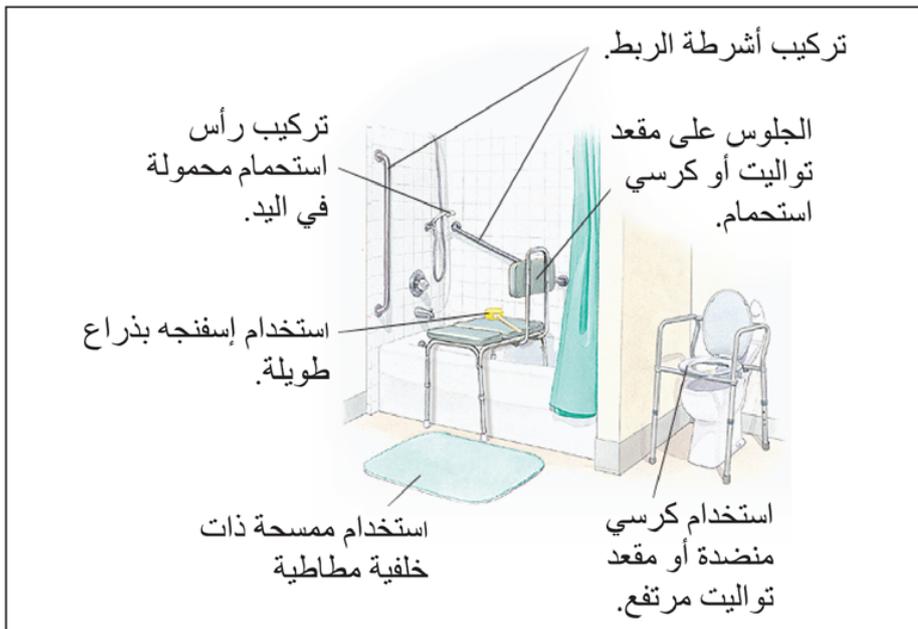
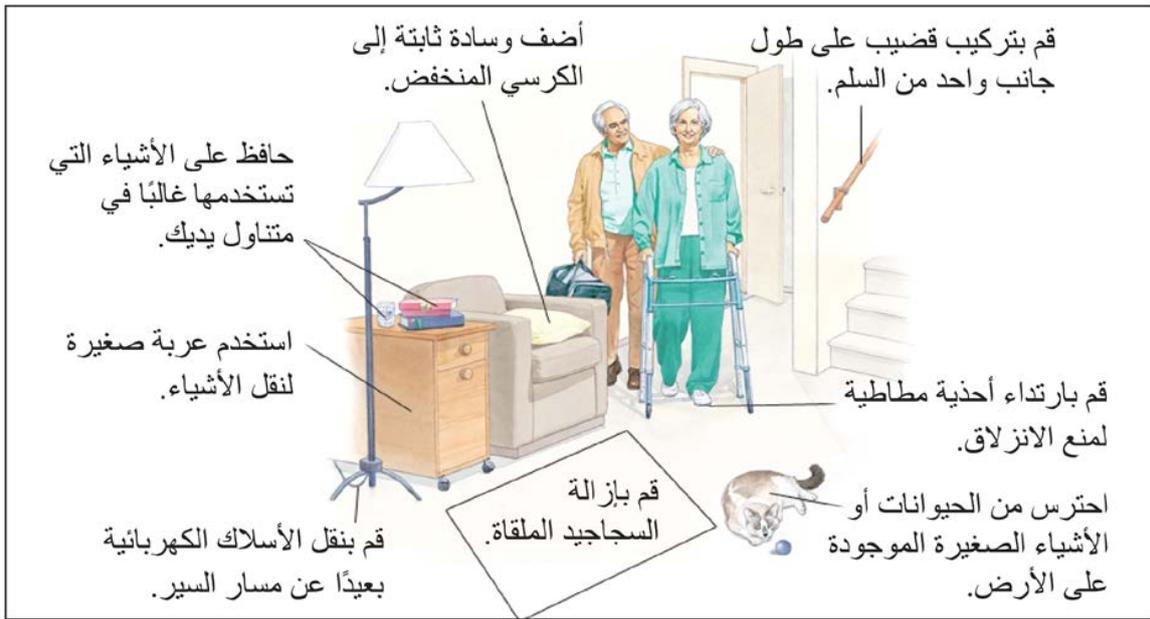


مقعد التواليت المرتفع



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 التلعثم). إلى الانتشاء أو مد جسمك للوصول إليها.

قبل الانتقال إلى المنزل، يجب أن يكون لديك شخص ما للتأكد من إعداد المنزل وتوضيح التوضيحات الواردة أدناه نوع الأشياء التي من أجلك حتى تتماثل للشفاء. يتم البحث عنها أو القيام بها



بمجرد الوصول للمنزل (Once you're home)

معالجة هشاشة العظام (Managing osteoporosis)

من المهم بالنسبة لك تحديد موعد مع طبيب الأسرة للتأكد من أن رعايتك الطبية المعتادة محدثة أو تخضع للتحديث، إذا لزم الأمر، بعد تعرضك لكسر الورك الأخير.

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 المخصص 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.

للحصول على نصائح من الممرضين وللمعلومات الصحية العامة على مدار 24/7 اتصل بـ **Health Link** على الرقم 811.

آخر مراجعة 04 أغسطس 2024

مؤلف: Alberta Health Services, Bone & Joint Health Strategic Clinical Network

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود المُناسبة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مطالبات أو دعاوى قضائية أو مطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.