



تعليمات ما بعد عملية دمج الفقرات القطنية عبر الفتحات

تعليمات ما بعد عملية دمج الفقرات القطنية عبر الفتحات

١- الحركة :

- الراحة : من المهم أن تأخذ الأمور ببطء في الأسابيع القليلة الأولى. قد تشعر بالتعب أثناء شفاء جسمك، وهذا أمر طبيعي.
- المشي: يُصح بالمشي بعد العملية بفترة قصيرة لمنع حدوث جلطات الدم وتحسين الدورة الدموية. ابدأ بمشي مسافات قصيرة حول منزلك وزد المسافة تدريجيًا حسب قدرتك.
- تجنب الانحناء والرفع والالتواء: تجنب الانحناء عند الخصر، ورفع الأشياء الثقيلة (أكثر من ٥ كيلوجرامات)، أو التواء ظهرك لمدة ٦ أسابيع على الأقل.
- الوضعية: عند الجلوس أو الاستلقاء، احرص على أن يكون ظهرك مستقيمًا. استخدم كراسي مريحة وتجنب الجلوس لفترات طويلة.
- الحزام (إذا وُصف): ارتد الحزام الخاص بظهرك وفقًا لتوجيهات طبيبك، خاصة عند التحرك. فهو يوفر الدعم ويحمي موقع الجراحة أثناء فترة الشفاء.

٢- العناية بالجروح :

- منطقة الجرح: حافظ على منطقة الجرح نظيفة وجافة، أبقِ على الغيار حتى موعد المراجعة القادم ، في حال تبلل الغيار قم بإرجاعه المستشفى لتغييره .
- الاستحمام: يمكنك الاستحمام بعد يومين إلى ٣ أيام من العملية ، لكن تجنب تعرض الجرح للماء (مثل أحواض الاستحمام أو حمامات السباحة أو الجاكوزي)
- حتى يتم السماح بذلك من قبل الجراح.
- مراقبة الإلتهابات: راقب منطقة الجرح بحثًا عن علامات العدوى مثل الاحمرار أو التورم أو الحرارة أو خروج إفرازات. إذا لاحظت هذه الأعراض أو شعرت بحمى، اتصل بطبيبك أو راجع المستشفى فورًا.

٣- التعامل مع الألم :

- الأدوية: تناول الأدوية المسكنة وفقًا للتوجيهات. قد يُوصف لك أيضًا مرخيات عضلات أو مضادات للالتهابات لتخفيف الألم.
- العلاج بالتلج: يمكن أن يساعد وضع الثلج على منطقة الجرح لمدة ٢٠ دقيقة في تقليل التورم والألم. تجنب وضع الثلج مباشرة على الجلد ، قم بلفه في منشفة أو قطعة قماش.
- الإمساك: قد تسبب أدوية الألم الإمساك ، لذا احرص على شرب كميات كافية من الماء وفكر في استخدام ملينات البراز إذا لزم الأمر.

٤- النظام الغذائي والمحافظة على سوائل الجسم :

- نظام غذائي متوازن: ركز على تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على كمية كافية من البروتينات والفيتامينات والمعادن لدعم عملية الشفاء.
- المحافظة على السوائل: اشرب كميات كافية من الماء طوال اليوم للمحافظة على سوائل الجسم ولمنع الإمساك.

٥- المتابعة:

- المواعيد: احرص على حضور جميع مواعيد المتابعة بعد العملية. هذه الزيارات ضرورية لمراقبة تقدم التعافي ولمناقشة أي مخاوف.
- العلاج الطبيعي: قد يتم تحويلك إلى العلاج الطبيعي للمساعدة في تعزيز القوة وتحسين الحركة. اتبع توصيات أخصائي العلاج الطبيعي لتحقيق أقصى استفادة من التعافي.

٦- علامات الخطورة:

- اتصل بطبيبك أو احضر للمستشفى فوراً إذا واجهت أي من الأعراض التالية:
- ألم شديد أو متزايد لا يخف بالأدوية.
- خدر أو ضعف أو تنميل في الساقين.
- فقدان التحكم في التبول أو البراز.
- علامات الالتهاب في موقع الجرح (احمرار، حرارة، تورم، أو خروج إفرازات).
- حمى تتجاوز ٣٨ درجة.

٧- التعافي على المدى الطويل :

- العودة إلى العمل: اعتماداً على طبيعة عملك، قد تتمكن من العودة إلى المهام الخفيفة في غضون بضعة أسابيع، ولكن تجنب رفع الأثقال أو القيام بأنشطة مرهقة لعدة أشهر.
- التمارين: بعد التعافي الأولي، ستصبح التمارين الخفيفة المنتظمة (مثل المشي والإطالة) ضرورية للحفاظ على الحركة ومنع التيبس.



فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

