

## تعليمات مفصل الركبة

هل سنى أكبر من قدرتي على تحمل العملية؟

السن ليس عامل أساسى ما دامت الحالة الصحية العامة مناسبة لعمل العملية ومادام لديك الرغبة فى قضاء باقى عمرك فى نشاط وحركة وحيوية ولا مانع من زيارة طبيبك الخاص للتأكد من صحتك العامة ومدى قدرتك على تحمل هذه العملية.

ما هو العمر الافتراضى للمفصل وهل يوجد احتمال لعمل تغيير لنفس المفصل مرة أخرى؟

نحن نتوقع أن تظل معظم مفاصل الركبة الصناعية لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ عاماً ولكن ليس شرطاً وهناك نسبة من ١٠% إلى ١٥% تبقى أقل من هذه الفترة بوقت قليل وتحت ظروف معينة قد نضطر لعمل تغيير مرة ثانية لمفصل الركبة الصناعية.

ما هي الاسباب المؤدية إلى ذلك؟

أهم سبب هو تداخل المفصل من العظم أو تآكل الطبقة البلاستيكية الفاصلة بين طرفى المفصل.

ما هي أخطار العملية؟

معظم العمليات تجرى بدون أى مضاعفات وإمكانية حدوث جلطات تعتبر.

يعتبر التلوث وحدث جلطات أكثر مضاعفين يمكن ان يحدثا بعد العملية ويمكن تفاديهما باعطاء المريض جرعة من المضادات الحيوية ومسيلات الدم ونحن نأخذ الاحتياطات الشديدة جداً فى غرفة العمليات لتقليل مثل هذه المضاعفات هو أقل من واحد فى المائة.

هل يفضل عمل تمارين قبل العملية؟

نعم يجب عليك متابعة تمارين معينة قبل العملية ويجب البدء فيها فى أقرب وقت ممكن.

وهل سوف أحتاج إلى أكياس دم؟

قد يكون بحاجة إلى نقل دم بعد العملية فيمكنك التبرع من دمك الخاص قبل العملية إذا كان ممكناً أو من أحد أقاربك كما أن بنك الدم يعتبر مكاناً آمناً لشراء الدم منه لكننا نفضل أن نستعمل دمك الخاص.

كيف يمكننى أن أتبرع بدمى الخاص؟

سوف يفيدك مكتب الطبيب الجراح بكل المعلومات عن كيفية فعل ذلك.

ما هي الفترة التى سابقي فيها المستشفى راقداً؟

سوف ترقد على السرير فقط فى اليوم الذى أجريت فيه العملية ، لكن فى الصباح التالى يجب عليك أن تنهض ، وتحاول الجلوس على كرسي وان تتمشى بمساعدة مشاية أو عكازيز.

ما هي المدة التى سابقي بها فى المستشفى؟

يقضى معظم المرضى بعد عمليات المفاصل الصناعية للركبة مدة ما بين ١ - ٣ أيام للحصول على بعض العناية المطلوبة

ماذا إذا كنت أعيش بمفردى؟

أمامك بعض الخيارات :-

مكان التأهيل التابع للمستشفى.

طبيب العلاج الطبيعى سيأتى لزيارتك فى المنزل.

يجب بدء العلاج الطبيعى الخارجى بعد أسبوع أو اثنين بعد العملية.

ما معنى خشونة الركبة وما سبب ألم الركبة؟

يوجد فى مفصل الركبة طبقة غضروفية ناعمة جداً فى ثلاث أماكن هي :-

١. نهاية عظمة الفخذ.

٢. بداية عظمة الساق.

٣. الطبقة الداخلية من صابونة الركبة.

وظيفة هذه الطبقة هو السماح بنعومة حركة الركبة وتعمل كحماصة للصددمات ومخاطة لتحميل وزن الجسم على هذه العظام.

الخشونة تعنى تآكل فى هذه الطبقة مما يؤدي إلى احتكاك شديد للعظام ببعضها ، واخل فى توزيع وزن الجسم على الأماكن الصحيحة مما يؤدي إلى الاحساس بعدم الراحة والورم وقد يؤدي ذلك مع الوقت إلى تيبس المفصل عند حدوث أى حركة معينة.

ماذا يعنى المفصل الصناعى للركبة؟

المفصل الصناعى للركبة يعنى تركيب مادة مشابهة للغضروف على سطوح صناعية بمعنى أن الركبة نفسها لا تتغير ولكن يوضع بديل عن الغضروف فى نهايات العظام ويتم وضع ذلك عن طريق زرع تليبيسة فى نهاية عظمة الفخذ وتليبيسة أخرى فى بداية عظمة الساق وتوضع شبيهه الغضروف بينهما.

ما هي نتائج عملية تغيير مفصل الركبة؟

٩٠ - ٩٥% من المرضى يحصلون على نتائج ما بين جيدة جداً إلى ممتازة مع زوال الاحساس بالآلم وزيادة النشاط والحركة.

متى ألجأ إلى هذا النوع من الجراحة؟

جراح العظام هو المسئول عن تحديد احتياجك لهذه العملية عن طريق سماع تاريخك المرضى ، الاختبارات الاكلينيكية والاشعة العادية ومدى استجابتك للأدوية والعلاجات التحفظية.

كم مرة أحتاج متابعة الطبيب بعد العملية؟

← بعد العملية بـ ٦ أسابيع.

← من شهرين إلى ٦ شهور.

← من سنة إلى سنتين.

ما هي الأنشطة التي ستمنع بعد العملية؟

الأنشطة التي تتطلب قوة ضغط كبيرة على المفصل مثل الجري والتنس الارضى وكرة السلة.

ما هي الفعاليات الرياضية التي يمكنني ممارستها بعد العملية والتأهيل؟

هي الرياضات التي لا تحتاج إلى قوة تضاعف كبيرة على المفصل مثل المشى - الجولف - السباحة - وتنظيم الحدائق.

هل سلاحظ أى فروق بالنسبة للركبة؟

قد تلاحظ وجود تنميل بسيط على الناحية الخارجية من جرح العملية وقد يظل لمدة سنة ولكنه بسيط جداً.

وضع الوقوف على الركبة قد يكون غير مريح نوعاً ما لمدة تقرب من السنة إذا كان السطح خشناً ولكنه سطحاً ناعماً فسيكون مريحاً.

قد يسمع البعض صوت طرقعة بسيطة في المفصل وهذا ناتج عن احتكاك بعض أجزاء المفصل ببعضها ببعض فقط.

كيف يمكنني إجراء تربيينات العملية؟

بعد الاتصال وترتيب ميعاد العملية مع طبيب العظام سيقوم فريق المفاصل الصناعية بالتركيبات لما قبل وما بعد عمل العملية.

كم تستغرق العملية من الوقت؟

تستغرق العملية تقريباً من ساعة ونصف إلى ٣ ساعات.

هل ستكون العملية مؤلمة؟

سوف يتنابك شعور بعدم الراحة بعد العملية ، وسوف تقوم بعلاج ذلك بالعلاجات المناسبة لمعظم المرضى يمكنهم الاستغناء عن المسكنات بعد يوم واحد من العملية.

ما طول وأين مكان العملية؟

سيكون تقريباً من ١٠ سم إلى ١٥ سم في وسط الركبة.

هل سأحتاج إلى ممرض خاص؟

غالباً لن تحتاج إلى ذلك لكن إذا أردت يمكننا أن نوفر ذلك لك.

هل سأحتاج إلى أدوات مساعدة في المشى؟

نعم ولكن لفترة بسيطة جداً حيث أنه يمكنك التحميل على الركبة أكثر وأكثر كل يوم .... ولذلك لن تحتاج هذه الادوات لفترة طويلة.

هل سأحتاج إلى أدوات أخرى؟

بعض المرضى سيحتاجون إلى استخدام (CPM) وهو يعمل على تحريك المفاصل أوتوماتيكياً في مدى حركة معين وبسرعة معينة.

أين ساذهب بعد الخروج من المستشفى؟

معظم المرضى يستطيعون الذهاب إلى المنزل مباشرة لكن القليل يحتاجون إلى مراكز تأهيل لمدة من ٣ إلى ٧ أيام.

هل سأحتاج إلى مساعدة في المنزل؟

نعم لأيام قليلة ويعتمد على تطور الحالة أحد أفراد العائلة أو الاصدقاء بفضل وجوده في هذه الفترة.

هل سأحتاج إلى جلسات علاج طبيعي بعد الذهاب للمنزل؟

سنرتب لكم طبيب علاج طبيعي في المنزل لفترة محددة بعد ذلك يمكنك زيارة أحد المراكز .

ما هو الوقت الذي سأستغرقه للرجوع للعيادة والتمائل التام للشفاء؟

القيادة تعتمد على الجهة التي فيها العملية ونوع السيارة :

إذا كانت الجهة اليسرى والسيارة اتوماتيك بعد ١٢ اسبوع.

إذا كانت الجهة اليمنى من ٤ إلى ٦ أسابيع .

ويجب أن يكون تم الاستغناء التام عن المساعدة في المشى

ويتم التماثل للشفاء تدريجياً بعد ذلك.

متى يمكنني الرجوع إلى الوظيفة؟

متى تجد احساسك بأنه يمكنك الرجوع.

متى يمكنني ممارسة الجنس بأمان؟

يجب مناقشته مع طبيب العظام.

هل يمكن للجسم أن يرفض المفصل الصناعي؟

المفصل الصناعي يختلف عن الكلية الصناعية او الكبد الصناعي ففي الوقت الذي قد يرفض فيه الجسم زرع كلية صناعية لاسباب مناعية لا يمكن ان يحدث

ذلك في المفصل الصناعي لانه مصنع من معادن خاملة لا تثير الجهاز المناعى للجسم وهو من المعادن مثل الشرائح والمسامير التي مازالت تستعمل منذ

عشرات السنين وتبقى في الجسم طوال العمر دون أن يرفضها.

ما هو نوع التخدير المستعمل في العملية؟

ينصح دائماً بعمل تخدير نصفى حيث ان فوائده عديدة ومن اهمها انه لا يحتاج إلى إفاقة بعد العملية وهو أكثر أماناً من التخدير العام وللمريض الاختيار في

ان يأخذ نوم بالاضافة إلى التخدير النصفى أو أن يظل يقظاً أثناء العملية إذا أراد ذلك. ولكن إذا رغب المريض في إجراء تخدير عام فلا مانع من ذلك.

ما هو ترتيب جلسات العلاج الطبيعي قبل وبعد العملية؟

بفضل إجراء جلسات علاج طبيعي لمدة أسبوع قبل العملية.

ثم يومياً بعد العملية لمدة أسبوعين وإذا لزم الامر بعد ذلك يتم إجراء ثلاثة جلسات في الاسبوع لمدة اسبوعين.