



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster

جبائر الكاحل والقدم

Ankle Foot Orthosis





وحدة الجبائر

مسؤولة عن تزويد الأشخاص بالجبائر و الأجهزة المناسبة والأحذية الطبية المصنعة الجاهزة أو المصنعة للذين لديهم ضعف في العضلات، أو تشنج، أو شلل في الأطراف و انحراف أو كسور في العمود الفقري للمرضى حسب حالة المريض الطبية.

يعمل

في الوحدة أخصائي و فني للجبائر تحت إدارة طبيب استشاري بقسم تقنية التأهيل. تقدم الوحدة خدماتها بالتعاون مع مقدمي الرعاية مثل الطبيب، أخصائي العلاج الطبيعي، أخصائي العلاج الوظيفي، أخصائي تقنية الحركة، أخصائي اجتماعي و غيرهم من مقدمي الرعاية، حتى يحصل المريض على برنامج متكامل من التأهيل.

ماهي الجبيرة؟

جهاز يقوم بتقويم الضعف أو شلل الأطراف، الجبيرة أنواع عديدة مصنعة من مواد مختلفة مثل: الألومنيوم، الجلد، البلاستيك، أو مادة (الكاربون فايبر).

ما الهدف من استخدام الجبيرة؟

المحافظة على الوضع الصحيح للقدم و تحسين المشي

المحافظة على مدى الصحيح لحركة المفصل

مساعدة بعض العضلات على الحركة و منع أخرى

حماية القدم

كيف أقوم بتعويد جسمي على الجبيرة؟

تلبس الجبيرة بالتدريج مع ملاحظة أي احمرار أو مناطق ضغط من الجبيرة:

- في أول يوم من استلام الجبيرة (الجهاز المساعد) يجب لبسها لمدة ساعة فقط ثم إزالتها.
- بعد إزالة الجبيرة يجب الانتظار من ٢٠-٣٠ دقيقة ثم فحص القدم بحثاً عن أي علامات ضغط، تلوين في الجلد أو أي علامات أخرى.
- إذا وجدت أي علامات أو احمرار فيجب استشارة الأخصائي مع التأكد أن المناطق المتعبة هي المناطق العظمية.
- إذا وجد كدمات، انتفاخ أو جرح فيجب عدم لبس الجبيرة لحين الشفاء ومراجعة الأخصائي.



- إذا كان الجلد خال من الاحمرار والضغط فيجب الانتظار ساعة ثم وضع الجبيرة مجدداً.
- لبقية اليوم يجب فحص الجلد بعد كل ساعة.
- من المحتمل أن يصبح هناك تعب بالعضلات ولكن سيختفي بعد التعود على الجبيرة.
- في اليوم الثاني يجب لبسها لمدة ساعتين ثم إجراء الفحص للقدم كما اليوم الأول.
- قم بزيادة مدة لبس الجبيرة ساعة كل يوم حتى اليوم السابع.

كيف أستعمل الجبيرة؟

يجب لبسها بطريقة سليمة تبعاً للطريقة التي شرحها لك الأخصائي أو الفني من أجل الحصول على أكبر فائدة من الجبائر ولا تنسى الأمور التالية:

الجبيرة صممت لتناسب احتياجاتك

- لا يسمح باستخدامها من قبل الآخرين.



الجبيرة أداة طبية

- في حال وجود أي مشكلة أو وجود أمر غير طبيعي راجع الأخصائي أو الفني.
- الوالدين هما المسؤولون عن سلامة الجهاز عند الأطفال.



جلسات العلاج الطبيعي

- قد تحتاج لأخذ جلسات علاج طبيعي للتدرب على المشي أو تقوية العضلات و الاستفادة من إرشادات أخصائي العلاج الطبيعي.



تلبس الجبيرة من ٦-٨ ساعات يوميًا

- في بعض الحالات قد تكون المدة أكثر أو أقل تبعًا لتعليمات الأخصائي أو الفني.
- تلبس الجبيرة تدريجيًا للوصول إلى المدة المطلوبة.



لبس الجبيرة بالطريقة الصحيحة

- عند لبس الجبيرة يجب أن يجلس الكعب في مكانه وربط الحزام على مفصل الكعب أولاً ثم الاستمرار وربط الأحزمة الأخرى.



الجبيرة جسم صلب

- الجبيرة قد تقاوم حركة المفصل، مما يؤدي إلى ضغط غير مريح ومؤلم في بعض الأحيان على القدم.

- التكيف مع الجبيرة يحدث تدريجيًا، وقد تحتاج إلى عدة أيام للتأقلم على استعمالها.

- لو استخدمت الجبيرة من قبل طفل، فيجب استعمال الجبيرة حسب قدرته و ملاحظة تصرفاته. على سبيل المثال: إذا وصل لبس الجبيرة لمدة ساعتين يجب زيادة الوقت بـ ١٥ دقيقة، إذا لم يستطع، فيجب إيقاف الزيادة عدة أيام ثم المواصلة.

- لا ننصح بتقليل فترة لبس الجبيرة لأن هذا يؤدي إلى تأخير مدة العلاج وزيادة الإعاقة.



صلاحية الجبيرة

- تتفاوت من شخص لآخر حسب النشاط والوزن.
- يحق للمريض جبيرة جديدة حسب تقييم الأخصائي بعدم صلاحيتها.
- عادة تصلح الجبيرة لمدة سنة لكن تفاوت النمو عند الأطفال قد تصبح الجبيرة غير مناسبة قبل سنة.
- خروج أصابع القدم من الجبيرة أو وجود ضيق بالجوانب دليل على صغر حجمها ومؤشر لزيارة الأخصائي.



أوقات المراجعة

- راجع الأخصائي كل ثلاث أشهر للأطفال و ذلك للاطمئنان على فعالية العلاج وكل ٦ - ١٢ شهر للكبار.
- استشر طبيبك أو الأخصائي في حال وجود أمر طارئ أو مشكلة بالجبيرة.
- ينصح بزيارة الطبيب في الموعد المحدد أو أخذ موعد جديد.

ما نوع الحذاء الذي يمكن أن يرتديه؟

يجب أن يكون الحذاء أكبر برقمين من الحجم الذي يرتديه المريض عادة، وهناك أحذية تناسب الجبيرة أكثر من غيرها. تأكد من ملائمة الحذاء للمواصفات التالية:

أن يكون ذا رقبة عالية و ذا سعة من الأمام و يفتح بقدر كبير لسماح دخول الجبيرة

إذا لم يوجد حذاء برقبة طويلة فاستخدم حذاء ذو رقبة قصيرة و يشد برباط

أن تكون البطانة الموجودة في أرضية الحذاء غير مثبتة و نزعها سهل و ذلك لإضافة مجال في الحذاء.

يفضل لبس الأحذية الرياضية حيث أن ارتفاع المقدمة فيها يساعد على الحركة

يجب أن تلبس الجبيرة على شراب قطني ١٠٠% لتخفيف الاحتكاك والتعرق ويكون طويل، حتى لا ينثني على القدم ويسبب ضغط غير منتظم ويوصى بتغيير الشراب أو الجوارب يوميًا حتى تحافظ على نظافة القدم.

كيف أنظف الجبيرة وأحافظ عليها؟

أفضل طريقة لتنظيف الجبيرة هي رش مطهر داخل
و على الجبيرة ثم تنظيفها بقطعة قماش

يمكن تنظيفها أيضًا بقطعة قماش مبللة بالماء
والصابون (مضاد للبكتيريا)

لا تضع الجبيرة أو جهاز الشلل بالماء لأنه سوف يتلف
الجبيرة

لا تضع الجبيرة قريبًا من مصدر حرارة عالٍ أو تعرضها
للشمس الحارة

لا تضع الجبيرة تحت الأمتعة الثقيلة لأن ذلك يخل في
تركيبها و توازنها

إذا كان لديك أي استفسار اتصل بأخصائي الأطراف
والجبائر.

كيف أعني بأحزمة، بطانة وجلد الجبيرة؟

بعد أشهر من الاستعمال اليومي قد تتلف الأحزمة أو البطانة
والجلد فيجب تغييرها أو إصلاحها، و حتى يتم ذلك يجب أخذ
موعد في وحدة الجبائر.

كيف أعتني بالجبيرة البلاستيكية؟

يجب فحص جسم الجبيرة من وقت إلى آخر والبحث عن أي تكسر بالسطح أو ضعف في البلاستيك.

لا تقم بقص أو تعديل الجبيرة بنفسك. إذا حدث أي مما ذكر سابقا فيجب أخذ موعد في وحدة الجبائر.

كيف أعتني بمفاصل الجبيرة؟

قد تحتوي الجبيرة على مفاصل للقدم، للركبة والفخذ. هذه المفاصل يجب فحصها قبل لبس الجبيرة بحثا عن أي براغي غير مشدودة أو أي علامات غير طبيعية (شرخ، كسر أو تآكل في المفصل).

متى يجب على مراجعة الطبيب أو الأخصائي؟

بعد استلام الجبيرة، يجب أخذ موعد للمراجعة و يكون بين شهرين و٣ أشهر ويجب إحضار الجبيرة.

كما يجب فحص الجبيرة كل ٦-١٢ شهر للتأكد من سلامتها، ومتابعة العلاج المناسب.

على مستخدم الجبيرة المحافظة عليها من التلف.

تذكر!

- يجب الحضور في الموعد المحدد و مراعاة التاريخ الهجري و الميلادي
- إذا تأخرت في الحضور لموعدك لأكثر من نصف ساعة سوف يلغى الموعد ويجب عليك أخذ موعد جديد
- قم بإحضار الجبيرة القديمة أو التي تستعملها.
- يفضل لبس سروال قصير، في حال فحص طريقة المشي أو اخذ مقاس.
- احرص على الاستحمام قبل حضور موعدك مع الأخصائي.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم تقنيات التأهيل



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.17.000234

