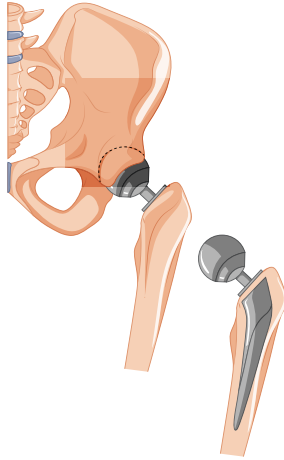




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



برنامج العلاج الطبيعي
بعد عملية تغيير مفصل الورك

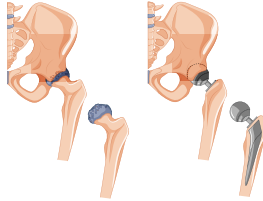
Post Total Hip Replacement
Physical Therapy Program



يبدأ برنامج العلاج الطبيعي من اليوم الأول بعد العملية و يهدف إلى

- ♦ التوعية والحماية من مخاطر خلع مفصل الورك بتجنب الوضعيات الخاطئة .
- ♦ الوقاية من مخاطر الراحة في الفراش، مثل: التجلطات الوريدية العميقة للأطراف السفلية، الجلطات الرئوية .
- ♦ الحصول على المدى الحركي لمفصل الورك في حدود الاحتياطات المسموح بها من دون ألم .
- ♦ تقوية عضلات الورك والركبة.
- ♦ اكتساب واستعادة القوة الجسدية الوظيفية للحركة.
- ♦ تعلّم الانتقال من الفراش إلى الكرسي والمشي باستخدام الأجهزة المساعدة المناسبة .

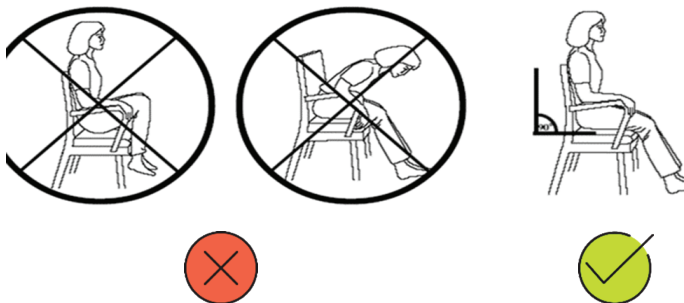
الاحتياطات الوقائية لما بعد عمليات تغيير مفصل الورك



1 ضع وسادة بين الوركين عند التواجد في السرير
لإبقائهم متباعدين



2 في حال الانتقال من الكرسي إلى الفراش: تجنب الانحناء إلى الأمام في حال النهوض من الكرسي



3 حرك الورك إلى الأمام لحافة الكرسي أولاً قبل النهوض .

4 تجنب الجلوس على كرسي منخفض .

5 الحرص على الجلوس بوضع متكأ وتجنب وضعية ٩٠ درجة للظهر أثناء الجلوس .

6 تجنب وضع ساق فوق الأخرى في حال تغيير الوضعية من الاستلقاء على الظهر إلى الاستلقاء على الجنب .





سيقوم فريق التمريض وأخصائيين العلاج الطبيعي بتقديم المساعدة أثناء الحركة حرصاً على تأمين الحماية من مخاطر السقوط والانتقال بصورة آمنة

7 تجنب ثني الورك مع التصاق الفخذين أثناء الجلوس في السيارة .



8 تجنب ثني الورك أكثر من ٩٠ درجة أثناء الجلوس في السيارة للحماية من خطر الخلع المفصلي الخلفي للورك في حال حدوث توقف مفاجئ للسيارة .

9 يمكنك القيادة السيارة بعد ٦ أسابيع من إجراء العملية

10 التزم بالتعليمات المعطاة لمدة لا تقل عن ٦ أسابيع بعد العملية لضمان مرحلة الثبات والتئام الأنسجة الرخوة حول المفصل الجديد .

نوع المفصل و المدى الحركي

المفصل من النوع الإسمنتي

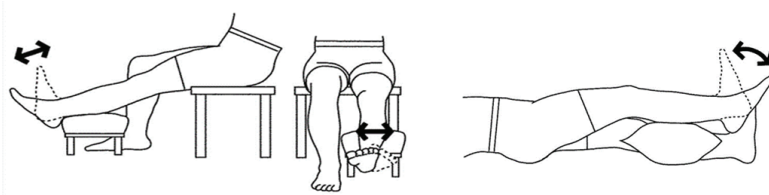
يمكنك المشي بوضع الوزن كامل على الطرف السفلي قدر المستطاع باستخدام المشاية على الأقل لمدة ٦ أسابيع ثم التقدم باستخدام العصا في الجانب المقابل للعملية .

المفصل من النوع الغير الإسمنتي

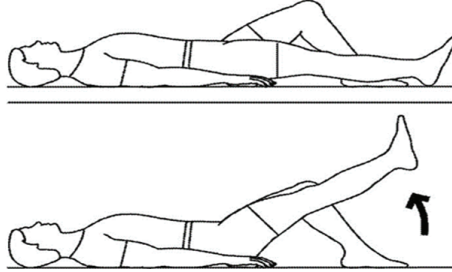
تجنب وضع أي وزن أثناء المشي على الطرف السفلي للمفصل الجديد لمدة ٦ - ٨ أسابيع ويسمح باستخدام المشاية أو الكرسي المتحرك للمسافات الطويلة .

يبدأ برنامج تدريبات ما بعد عملية تغيير مفصل الورك من أول يوم بعد العملية و يشمل التمارين التالية :

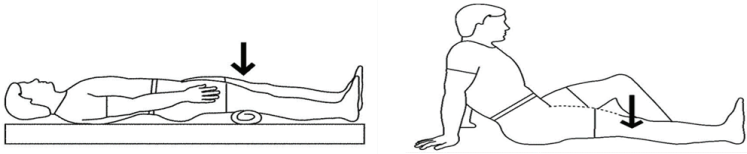
1 تمارين تنشيط الدورة الدموية بتحريك القدم للأعلى والأسفل وبحركة دائرية .



2 تمرين رفع الرجل عن الفراش مع شد الركبة وإبقائها مستقيمة، يفضل ثني الركبة الأخرى لتسهيل التمرين .



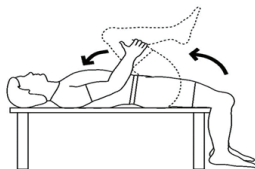
3 تمرين تقوية عضلة الفخذ الامامية، بشدّ الركبة للأسفل باتجاه الفراش مع التثبيت لمدة ١ ثواني ثم التكرار



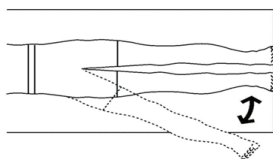
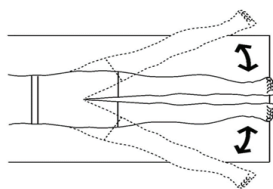
4 تمرين تقوية عضلة الورك الجانبية، مع المقاومة الشخصية باستخدام حاجز السرير .



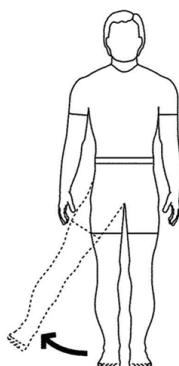
5 تمرين الاستطالة للطرف السفلي (اتجاه العملية)
الاسترخاء بشكل مستقيم مع ثني الركبة والورك
للطرف السفلي السليم الى آخر مدى، مع إبقاء
الطرف السفلي اتجاه العملية مشدود بشكل
مستقيم .



6 تمرين عضلة الورك الجانبية من غير مقاومة على
الفراش تحريك الطرف السفلي بشكل مستقيم
مع شد الركبة للخارج والداخل .

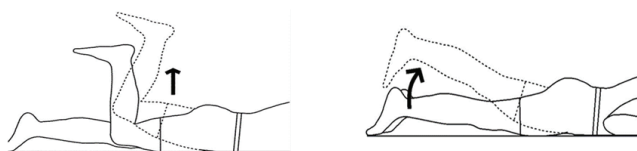


7 تمرين عضلة الورك الجانبية في وضعية الوقوف
تحريك الطرف السفلي بشكل مستقيم باتجاه
جانبي مع التكرار .



8

تمارين عضلات الورك الخلفية من وضعية الرقود
باتجاه الفراش، رفع الطرف السفلي للأعلى والركبة
مستقيمة، ثم تكرار نفس التمرين بوضعية ثني الركبة .



9

إمكانية البدء بتمارين الدراجة الثابتة من ٤-٧ أيام بعد
العملية ويفضل وضعية الجلوس بمستوى مرتفع
للكرسي. كما يفضل البدء بوضعية تدوير الدراجة
للخلف ثم التدرج بالتدوير للأمام .



10

التشجيع على المشي خلال اليوم باستخدام وسائل
المساعدة المناسبة التي ينصح بها أخصائي العلاج
الطبيعي مع الأخذ بعين الاعتبار توجيهات الطبيب
- بالسماح أو عدم السماح بوضع وزن (كامل - جزئي
أو عدم وضع وزن) على الطرف السفلي أثناء المشي .



ملاحظات

كرر كل تمرين ما بين ١٠ - ٢٠ مرة لكل جلسة

كرر جميع التمارين ٣ مرات يومياً على الأقل

قم بالتمارين في حدود الألم المحتمل مع أخذ قسط من الراحة فيما بينها وقت الحاجة



تمنياتنا لكم بالشفاء العاجل..

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي

HEM1.19.000879

R2-CCCM-CPAVA-150425- MA