

دليل جراحة إزالة الضغط  
عن أعصاب الفقرات القطنية



مستشفى طيبة  
TAIBA HOSPITAL

f @ x v  
@taibahospital

1808088  
www.taibahospital.com



## الطاقم الطبي متعدد التخصصات

نوفر للمريض طاقم طبي مؤلف من أطباء ومختصين في عدة مجالات طبية، من أجل تقديم العناية والرعاية والمساعدة اللازمة لإعداده للخضوع إلى جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية. ويضم الطاقم الطبي أطباء مختصين وممرضات/ممرضين ومعالجين طبيعيين والصيدلي السريري وخبير تغذية وأخصائي اجتماعي ومنسق الرعاية السريرية. حيث يقوم كل منهم بدور فعال في تقديم الرعاية الكاملة للمريض من أجل بلوغ مرحلة الشفاء بشكل آمن وسريع.

ويلعب المريض دوراً هاماً، خلال مرحلتي ما قبل وما بعد الجراحة للمساهمة في الشفاء العاجل، ويفضل تواجد فرد من أفراد العائلة أو زوج/ زوجة ليرافق المريض قبل وأثناء وبعد الجراحة، وليصطحب المريض إلى عيادة الطبيب وإلى جلسات العلاج الطبيعي. فوجود الدعم العاطفي من قبل شخص مقرب يتفهم أهمية مرحلة الشفاء بعد الجراحة يساعد المريض في تعافيه واسترداد نشاطه بالكامل.

يخضع المريض إلى برنامج مدته 3 شهور، حيث تتم مراقبته خلال هذه الفترة، بدءاً من تسجيله في البرنامج ومن ثم دخوله إلى المستشفى وحتى انتهاء فترة متابعته بعد خروجه من المستشفى.



# مميزات برنامج جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية

1. يضمن تسجيلك في هذا البرنامج حصولك على أفضل سبل الراحة والعناية بدءاً من هذه اللحظة وحتى انتهاء 3 شهور بعد الجراحة. سيقدم لك هذا البرنامج رعاية صحية وخدمات طبية عالية الجودة من قبل كافة أقسام المستشفى، وبمساعدة الطاقم الطبي متعدد التخصصات
2. ستحظى بأولوية في تلقي الخدمات الطبية، وسيتم إبلاغ كافة أقسام المستشفى عبر أنظمة الحاسوب بانضمامك إلى هذا البرنامج
3. سيقدم لك منسق الرعاية السريرية النصح والإرشاد منذ لحظة بدء تسجيلك في البرنامج، وبعد حصولك على الاستشارة الطبية في العيادة، وخلال فترة إقامتك في المستشفى وحتى مرور 3 شهور على خروجك من المستشفى. كما سيزودك برقم هاتف خاص به في حال كان لديك أي استفسار أو مشكلة، أو في حال احتجت إلى مساعدة في أمر يخص الجراحة. وسيتولى منسق الرعاية السريرية تنسيق مواعيدك مع بقية أفراد الطاقم الطبي سعياً لحصولك على أفضل سبل الرعاية الصحية
4. سيقدم لك البرنامج التعليمات والإرشادات اللازمة التي تعينك خلال مرحلة الشفاء وتجنبك المضاعفات، وتضمن لك الشفاء التام بعد 3 شهور من الجراحة

# جوانب المساعدة التي يقدمها منسق الرعاية السريرية

بعض المجالات التي يقدم من خلالها منسق الرعاية السريرية المساعدة، سواء للمريض أو لعائلته، تتلخص فيما يلي:

- المساعدة في تحديد الميزات الطبية
- المساعدة في الحصول على الأدوات والأجهزة المساعدة الطبية
- الإحالة إلى أخصائي اجتماعي طبي
- تنسيق سبل التنقل والمواصلات
- تنسيق أمور الصحة المنزلية
- التنسيق بين المريض ومقدمي الرعاية الصحية
- متابعة المريض بعد خروجه من المستشفى
- مراقبة نجاح

## الأخصائي الاجتماعي

نقدم في مستشفى طيبة الخدمات الاجتماعية للمرضى بشكل آمن وفعال. حيث نتعاون مع المرضى وعائلاتهم لنقدم لهم الدعم اللازم خلال الأوقات الصعبة لضمان حمايتهم من أي ضرر. إن دورنا بشكل عام هو تقديم الدعم والرعاية المطلوبة من أجل تحسين حياة الأفراد. وخلال إقامتك داخل المستشفى، يقوم الأخصائي الاجتماعي بزيارتك عند الحاجة أو طلبك لذلك، حيث سيساعدك على فهم برنامج إعادة التأهيل وكيفية المشاركة فيه. كما يمكنه مساعدتك في برنامج إعادة التأهيل خارج المستشفى، وذلك من خلال تقديم معلومات حول العلاج الطبيعي في المنزل والمعدات الطبية اللازمة.

كذلك من الممكن أن تواجهك بعض التغييرات العاطفية كنتيجة للتغيير في صحتك البدنية وهذا يعتبر جزء من برنامج إعادة التأهيل. علماً بأن الأخصائي الاجتماعي سوف يكون على أتم الإستعداد للتواصل معك حتى بعد مغادرتك للمستشفى. يمكنك طلب زيارة الأخصائي الاجتماعي في أي وقت خلال إقامتك داخل المستشفى.

- ونحن بدورنا سننبذل قصارى جهدنا لنجعلك تشعر بمزيد من الراحة والمساعدة في حل المشاكل الخاصة بك.
- للحصول على أي مساعدة، يرجى الاتصال على الرقم 1808088 (الرقم الداخلي: 0) وطلب التحدث مع الأخصائي الاجتماعي لدينا.

# جهات الاتصال للحصول على المساعدة

## الأطباء الاستشاريون

الأحد والثلاثاء والخميس: 7 صباحاً - 3 ظهراً  
الإثنين والأربعاء: يوم العمليات  
الجمعة والسبت: عطلة

## ما هي جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية؟

### جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية:

هي نوع من العمليات التي تطبق بهدف إزالة الضغط عن الأعصاب الموجودة في أسفل العمود الفقري (الفقرات القطنية). وينصح بها عندما يثبت فشل العلاج غير الجراحي. وتهدف الجراحة إلى إزالة أعراض الألم المستمر في الظهر والساقين الناتج عن انضغاط أعصاب الحبل الشوكي.

### جراحة تثبيت العمود الفقري:

هي عملية جراحية عظمية يتم من خلالها تثبيت فقرتين أو أكثر ببعضهما البعض من خلال ((جهاز تثبيت فقري)) صناعي، يعمل على تثبيت الفقرات ومنعها من الحركة وبالتالي تجنب إلحاق الضرر بالحبل الشوكي و/أو جذور الأعصاب.

### المعايير التي ترشحك للخضوع إلى جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية:

خلل في عمل المثانة وحركة الأمعاء، وعجز عصبي بدرجة متقدمة (كضعف الحركة)، وعجز حسي في أطراف الجسم السفلى يرجح العمل الجراحي للمرضى الذين يعانون من ألم جذري مستمر بالرغم من خضوعهم إلى العلاج غير الجراحي



# الهدف من جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية

تهدف هذه الجراحة إلى علاج ما يلي:

- ضيق القناة الشوكية: وهي حالة تضيق قسم من قناة النخاع الشوكي، مما يسبب ضغطاً على الأعصاب من الداخل
- انزلاق الفقرات وعرق النسا: حيث يتم إزالة ضغط الفقرات المتعرضة لإصابة من الأعصاب
- إصابة العمود الفقري: كتعرضه للكسور أو تورم الأنسجة
- انضغاط العمود الفقري المتنقل: في حال تواجد خلايا سرطانية في أعضاء الجسم، كالرئتين، وانتشارها إلى العمود الفقري، مما قد يسبب ضغطاً على الحبل الشوكي أو الأعصاب

## مخاطر ومضاعفات جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية

يترافق مع كافة العمليات الجراحية احتمال حدوث المخاطر والمضاعفات. وقد تكون هذه المضاعفات خطيرة جداً بالنسبة للعمليات الجراحية القريبة من العمود الفقري أو الحبل الشوكي، حيث قد يترتب عليها آلام أو تدهور في الحالة الصحية مما قد يلزم إجراء عمل جراحي آخر. لذا عليك بمناقشة هذه المضاعفات مع الطبيب الجراح قبل الجراحة. نستعرض فيما يلي قائمة بالمضاعفات المحتملة. ويجدر بالذكر أن القائمة قد لا تشمل كافة المضاعفات المحتملة، وهي لا تُغنيك عن مناقشة مخاطر الجراحة مع طبيبك. وحده طبيبك يمتلك الخبرة والقدرة على تقييم وضعك الصحي وإبلاغك بمخاطر العلاج الطبي الذي ينصحك به.

**تشمل قائمة المضاعفات المحتملة لجراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية ما يلي:**

حدوث التهاب في منطقة الجراحة، أو في مكان آخر: وهي حالة نادرة تشكل خثرة دم في أحد أوردة الساق، ما يُعرف باسم (تخثر الأوردة العميق). وفي حالات نادرة قد تنتقل هذه الخثرة لتصل إلى الرئتين مسببة مشكلة صحية خطيرة أو ما يعرف بالانسداد الرئوي إلحاق الضرر بالحبل الشوكي والأعصاب: ما قد يسبب استمرار الشعور بالأعراض المؤلمة، والشعور بضعف أو خدر في إحدى الساقين أو كليهما. كما قد يسبب درجة من الشلل في بعض الحالات النادرة

# كيف نحد من مخاطر ومضاعفات الجراحة؟

قبل تحديد موعد الجراحة، نود أن تكون في أفضل حالاتك الصحية. لذا سنوفر لك فريفاً كاملاً من مقدمي الرعاية الصحية لنضمن خضوعك لجراحة آمنة تحت ظروف سليمة وصحية.

- تساهم خسارة الوزن في التقليل من المخاطر والمضاعفات
- يشكل مرض سكري الدم عامل خطورة قد يزيد من احتمال حدوث المضاعفات الجراحية، كالتهاب الجرح. فإن كنت من مرضى السكري، يجب السيطرة بالكامل على مستوى السكر في الدم، وذلك من خلال مراقبته بشكل يومي وخضوع المريض لاختبار هيموجلوبين A1C. حيث أن أفضل نتائج اختبار هيموجلوبين A1C هو 7 أو أقل. وسيساعدك طبيبك في تحقيق هذه الأهداف إن لزم الأمر
- يساهم التدخين واستهلاك كافة منتجات التبغ في زيادة احتمال حدوث المخاطر أثناء الجراحة. لذا عليك بالامتناع عن التدخين خلال فترة الأسابيع الستة قبل الجراحة
- يتطلب المريض المزيد من الفحوصات إذا كان قد عانى من قبل من سكتة قلبية (احتشاء عضلة القلب) أو استبدال لصمام القلب أو سكتة دماغية أو فشل كلوي أو تليف كبدي أو أمراض في الرئة وغير ذلك من المشاكل الصحية الخطيرة. إلا أن الأطباء المختصين سيعملون على السيطرة على وضع المريض الصحي بشكل تام وآمن قبل تحديد موعد الجراحة
- تزيد عمليات الجراحة في أسفل العمود الفقري (الفقرات القطنية) من خطورة تشكل خثرة في الدم، الأمر الذي قد يشكل خطراً على حياة المريض. كما تزيد بعض العوامل خطر الإصابة بخثرة في الدم، كالتدخين والتعرض مسبقاً لجلطة واستهلاك حبوب منع الحمل وقلة النشاط والإصابة ببعض أنواع السرطانات. لذا نرجو منك أن تعلم الطبيب الجراح إن كنت تعاني من أي مما سبق
- تساهم العديد من العوامل في إضعاف جهاز المناعة عند المريض: كالإصابة بالإيدز والأمراض المزمنة والتدخين واستهلاك أدوية معينة. وهي تجعل منه أكثر عرضة لخطر حدوث الالتهابات. لذا نرجو منك أن تخبر الفريق الطبي إن كنت تعاني من أي مما سبق
- يؤثر استهلاك الكحول على مفعول التخدير والأدوية المسكنة للألم. لذا ننصح بالامتناع عن استهلاك كافة المشروبات الكحولية (كالبيرة والنبيذ) قبل أسبوع كامل (7 أيام) من موعد الجراحة
- في حال كنت في طور التعافي من الإدمان على الكحول أو المخدرات، نرجو منك أن تناقش هذا الأمر مع الفريق الطبي الخاص بك، حيث بإمكان الطبيب المعالج أن يقدم لك النصح والإرشاد بالتعاون مع أفراد أسرته من أجل تنظيم استهلاك الأدوية المسكنة للألم بشكل يحد من خطر الانتكاس

## الأمراض واللقاحات قبل الجراحة

في حال تعرضت لنزلات البرد أو الانفلونزا أو الحمى أو التهاب جلدي أو تفاقم لأية مشكلة صحية قبل 10 أيام من موعد الجراحة، فإنه من الهام جداً أن تبلغ الطبيب الجراح بذلك وبالسرعة القصوى. فأحياناً تتفاقم المشكلات الصحية عند ترافقها مع توتر الجراحة. كما نرجو منك أن تحرص على عدم تعريض الجلد، وخاصة في منطقة الجراحة، إلى أي خدش أو رض أو جرح. ويجدر بالذكر إلى أن تعرض الجلد إلى خدوش بفعل الحيوانات قد يؤدي إلى تأجيل موعد الجراحة.



لحماية جهاز المناعة من نزلات البرد والأنفلونزا قد ينصحك الطبيب بأخذ لقاح المُكُورَات الرئوية (Pneumovax). وهو لقاح يُعطى من خلال إبرة، يعمل على حمايتك من الإصابة بالالتهابات التي يسببها نوع محدد من الجراثيم أو البكتيريا. ويصلح هذا اللقاح لعمر 55 عاماً فما فوق. واعتبرت وزارة الصحة في الكويت هذا اللقاح إلزامياً على الأفراد بعمر 55 عاماً فما فوق، حيث بإمكانهم الحصول عليه ضمن المستوصفات التابعة لمنطقة السكن. ويطلب منك مقدم الرعاية الطبية بطاقة التطعيم الخاصة بك للتأكد من حصولك على لقاح المكورات الرئوية (Pneumovax) لكونه عنصراً هاماً في عملية تقييم استعدادك للجراحة. حيث ستتم إحالتك إلى المستوصف في حال عدم حصولك على اللقاح المطلوب.

## قبل الإقامة في المستشفى

الاستعداد للجراحة

# قبل الإقامة في المستشفى – الاستعداد للجراحة المواعيد الكشفية المطلوبة قبل الجراحة

ستحتاج إلى القيام بعدة مواعيد كشفية قبل العملية لضمان سلامتك ونجاح العمل الجراحي. وتشمل هذه المواعيد على سبيل المثال لا للحصر:

### مواعيد ما قبل الجراحة:

1. سيفقابلك طبيب معالج يقوم بمراجعة سجلاتك الطبية القديمة ومناقشة المخاطر والمضاعفات المحتملة للجراحة إضافة إلى شرح ميزاتها وفوائدها. كما سيطلب منك أن توقع على ورقة الموافقة على العمل الجراحي واستكمال أية فحوصات مخبرية لازمة إلى جانب الصور الشعاعية الإضافية المطلوبة من قبل الطبيب الجراح. كما سيقوم بتزويدك بكافة التعليمات والتوجيهات المتعلقة بالعمل الجراحي. وسيقدم لك طبيبك إلى جانب منسق الرعاية السريرية شرحاً مفصلاً حول ميزات التسجيل في البرنامج
2. ستقوم بزيارة قسم التخدير حيث سيتم فحصك من قبل طبيب التخدير. كما بإمكانك الاستفسار حينها عن أية معلومات حول التخدير أثناء الجراحة
3. سيتم تقييم وضعك الصحي قبل الجراحة من قبل طبيب مختص من قسم الأمراض الباطنية وقسم أمراض القلب والأوعية الدموية

### توفر المساعدة اللازمة:

ستحتاج بعد الجراحة إلى شخص يقدم لك المساعدة والرعاية اللازمة لتقوم بنشاطاتك اليومية لفترة معينة قبل أن تتمكن من الاعتماد على نفسك. لذلك من الضروري أن تتسق مع شخص مقرب ليكون متوفراً لخدمتك لمدة أسبوعين على الأقل بعد خروجك من المستشفى. وعند اختيارك لهذا الشخص (مقدم الرعاية) تأكد من قدرته البدنية على تقديم المساعدة والدعم لك أثناء قيامك بالأعمال الآتية:

- النهوض من على الكرسي والأريكة والسرير
- المشي أو الصعود على الدرج
- الاستحمام وارتداء الثياب والقيام بالأعباء المنزلية
- الذهاب إلى المواعيد الطبية والعودة إلى المنزل بعد الجراحة وصرف الوصفات الطبية وشراء احتياجات المنزل
- تحضير الوجبات الغذائية

# تهيئة منزل المريض لما بعد الجراحة

يفضل أن تقوم ببعض التغييرات في بيئة منزلك لتضمن سلامتك بعد الجراحة قبل دخولك إلى المستشفى.

## غرفة النوم:

- إن كان منزلك يتألف من طابقين أو أكثر، احرص على أن يتواجد سريرك في الطابق الأرضي
- احرص على توفير إضاءة ليلية كافية بين سريرك وغرفة المراض
- ضع مصباحاً يدوياً بالقرب من سريرك
- ضع هاتف المنزل على منضدة بجانب سريرك وبشكل قريب من متناول يدك. وحرص على أن يكون هاتفاً لاسلكياً

## المراض:

- احرص على تركيب قضبان للتمسك على جدار حوض الاستحمام
- ضع مناديل المراض في مكان قريب وفي متناول اليد عند استعمال كرسي المراض
- يفضل وجود رأس دوش قابل للحمل بالإضافة إلى كرسي استحمام. كما يفضل أن تشتري اسفنجة مزودة بمقبض طويل
- احرص على وضع حصيرة مطاطية مانعة للانزلاق على أرض حوض الاستحمام

## غرفة الجلوس:

- قم بإزالة السجادات الصغيرة أو أية عوائق أخرى على أرض غرفة الجلوس (كالأسلاك الكهربائية وأسلاك الهاتف) التي قد تتسبب في وقوعك أو تعثرك
- قم بتوفير كرسي متين لك مزود بمساند للذراعين ودعامة مستقيمة للظهر ومقعد عال
- قم بإعادة ترتيب أثاث المنزل بطريقة فسيحة تسمح بمرور الجهاز المساعد في المشي بسلاسة
- احرص على عدم الجلوس على الكراسي المنخفضة أو الدوارة أو الهزازة، فهي غير آمنة لك بعد الجراحة
- ضع بجانب كل هاتف في المنزل قائمة بأرقام هواتف أشخاص مقربين للاتصال بهم عند الحالات الطارئة

## الثياب / الخزانة:

- ستحتاج إلى ارتداء أحذية سهلة اللبس مسطحة بدون كعب أو مزودة بكعب منخفض عريض
- ستحتاج إلى ثياب سهلة اللبس كذلك المزودة بخصر مطاطي أو شرائط
- جهز ثياباً وأردية قصيرة لا تعيق حركتك أثناء المشي
- جهز سترة أو مئزراً مزوداً بجيوب لتحمل فيه حاجياتك، كالهاتف والدواء والمناديل الورقية، إلخ
- ضع الثياب التي تلبسها عادة في درج قريب من مستوى جسمك بحيث لا تحتاج إلى الانحناء للوصول إليها
- اشتر ملقطاً بذراع طويلة ليساعدك في التقاط الأشياء دون أن تحني جسمك، وتمرن على استعماله قبل

# تهيئة الجلد والتعليمات الغذائية قبل الجراحة

من الضروري جداً الاستحمام بصابون خاص ليلة ما قبل الجراحة. ويفضل الاستحمام بسائل معقم ومطهر يساعد جلدك على التخلص من أية ملوثات. لا تتردد في الاتصال بمقدمي الرعاية الصحية عند اللزوم.

ولا تقم بحلاقة منطقة الجراحة إلا إذا طلب الجراح منك ذلك.

**الامتناع عن الطعام والشراب بعد منتصف ليلة ما قبل الجراحة:**

التعليمات الغذائية لما قبل الجراحة:

امتنع عن السوائل والطعام والعلكة وأقراص النعنع والحلوى بعد منتصف الليل، فيما عدا الأدوية الصباحية المعتادة كدواء القلب وضغط الدم في يوم الجراحة، أو حسب إرشادات الطبيب بإمكانك أن تنظف أسنانك دون أن تبتلع الماء. وامتنع عن المضغ والبلع بشكل نهائي لا تأخذ أدوية السكري أو الأسولين في يوم الجراحة، إلا إذا سمح لك الطبيب

## إقامة المريض في المستشفى

**ماذا تحضر معك إلى المستشفى:**

- قائمة بكافة الأدوية والمتممات الغذائية اللازمة بما في ذلك إرشادات الاستهلاك
- خفافة للأقدام على أن تكون عريضة ومانعة للانزلاق وبدون كعب، حيث ستكون أقدامك متورمة بعد الجراحة
- رداء نوم قصير أو بطول الركبة
- أدوات المرحاض كفرشاة ومعجون الأسنان ومشط وفرشاة للشعر، إلخ
- نظارات طبية وسماعات طبية مع علبتها والبطاريات الخاصة بها
- علبة الأسنان الاصطناعية أو بدلة الأسنان
- ثياب مريحة ترتديها عند العودة إلى المنزل

**ملاحظات هامة:**

- لا تأخذ معك أشياء قيّمة كالنقود والمجوهرات والساعات وبطاقات الائتمان
- لا تضع قطع حلي معدنية كملقط الشعر أو دبائيس الشعر أو مجوهرات أو طلاء الأظافر المعدني في يوم الجراحة
- أخبر الطاقم الطبي في حال كنت تعاني من أي نوع من أنواع الحساسية ضد أدوية أو أغذية أو مواد معينة، كالمطاط والنباتات والأزهار والشرائط اللاصقة الطبية
- من الضروري جداً إحضار كافة الصور الشعاعية والفحوصات التي أجريتها قبل الموعد

### شروط الحركة والتنقل:

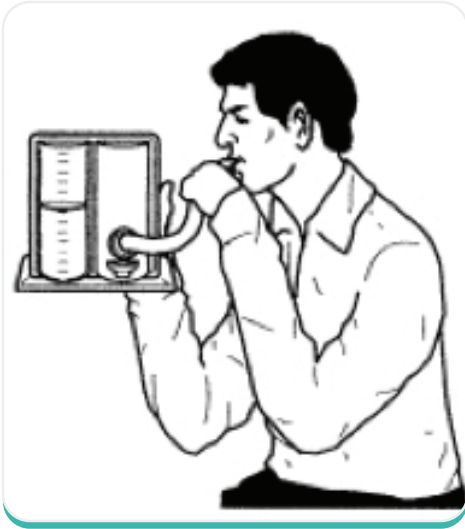
ستقوم الممرضة أو الطبيب المعالج بمساعدتك في النهوض من السرير خلال فترة وجيزة بعد الجراحة. يساعد الجلوس على السرير والنهوض منه في منع تجلط الدم والإمساك والالتهاب الرئوي. هدفنا هو راحتك التامة. لذا أخبر الممرضة في حال شعرت بعدم فعالية مسكن الألم، حيث ستساعدك في تحديد مسكن ألم بديل مناسب وأكثر فعالية. قد لا تكون حركة الأمعاء منتظمة، فالإمساك عارض طبيعي وشائع بعد الجراحة. لذا اطلب دواء ملين للأمعاء عند اللزوم.

### لا تتردد أبداً في التعبير عن عدم ارتياحك!

### بعد العملية:

سيتم إدخال أنبوب صغير (قسطرة) إلى مئانتك لتصريف البول، يتم إزالته في اليوم الثالث بعد الجراحة. إن شعرت بامتلاء في المثانة بعد إزالة القسطرة أخبر الممرضة بذلك.

خذ أنفاساً عميقة أثناء استخدام (مقياس التنفس المحفّز) لنتفح رئتيك بالكامل وتتخلص من الإفرازات بعد الجراحة. سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتزويدك بإرشادات قبل الجراحة حول كيفية التعامل مع مقياس التنفس.



# نقل الدم

يطلب الطبيب الجراح قبل الجراحة عينة من الدم في حال احتجت إلى نقل الدم خلال الجراحة أو بعدها. وذلك ينطبق على كافة المرضى الذين هم على وشك الخضوع إلى عمل جراحي، بهدف تعويض الدم الذي خسره المريض أثناء الجراحة. وسنعمل على توفير فئة الدم المناسبة لك قبل موعد الجراحة

إن كانت فئة دم المريض نادرة أو تحمل أجساماً مضادة نلجأ إلى خيار نقل الدم الذاتي، الذي يتم من خلال بنك الدم الكويتي

## ما هو نقل الدم الذاتي؟

هي عملية تبرع المريض بدمه قبل الجراحة.

### من بعض إيجابيات تبرع المريض بالدم:

- ضمان مطابقة دم المريض، وبالتالي تجنب مضاعفات نقل الدم الاعتيادي
- عدم وجود خطورة نقل عوامل ملوثة أو معدية إلى دم المريض
- تعزيز مخزون الدم في المجتمع
- تحفيز نخاع العظم على إنتاج المزيد من خلايا الدم في الجسم
- شعور المريض بالطمأنينة بأنه سيتم تزويده بدمه الخاص في حال لزوم نقل الدم

### من بعض سلبيات تبرع المريض بالدم:

- احتمال تلوث الدم بعوامل ملوثة أثناء عملية التبرع
- احتمال حدوث خطأ في تدوين بيانات العينة أو نقل فئة دم مغايرة بالخطأ
- تتضمن عملية التبرع بالدم الذاتي تكلفة أعلى لإجرائها وتخزين العينة
- احتمال نقل الدم بشكل غير ضروري لمجرد توفر مخزون من الدم

### (إنقاذ الدم) أثناء العمل الجراحي:

عملية (إنقاذ الدم) أو حفظه أثناء العمل الجراحي، أو ما يعرف أيضاً (بنقل الدم الذاتي) أو (حفظ الخلايا)، هي عملية طبية تتضمن تعويض الدم الذي خسره المريض أثناء الجراحة من خلال إعادة حقنه في جسم المريض. وتمثل شكلاً من أشكال نقل الدم الذاتي.

تم تطوير عدة أجهزة طبية تعمل على حفظ دم المريض خلال فترة ما قبل وما بعد الجراحة. إضافة إلى بذل مجهود كبير لتجنب مخاطر ومضاعفات نقل الدم، والتركيز على حفظ العينات بشكل سليم وصحي.

# نصائح العلاج الطبيعي قبل الجراحة:

يقوم الطبيب الجراح بتقديم المريض إلى المعالج الطبيعي ويتم تزويد المريض بالمعلومات التالية:

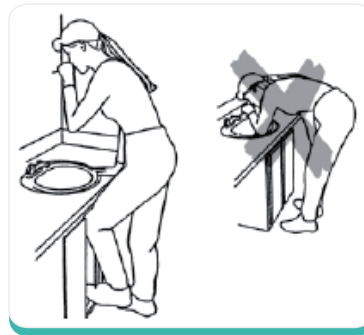
## معلومات حول مراحل برنامج العلاج الطبيعي:

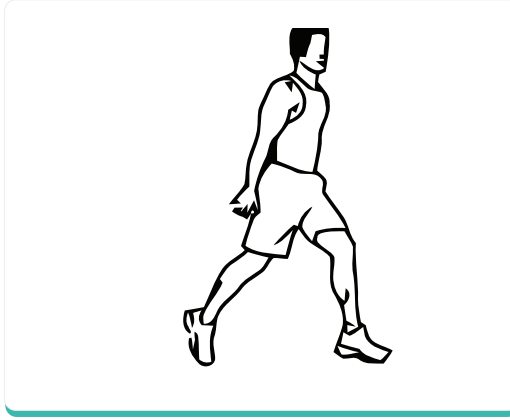
1. في وحدة العناية المشددة الجراحية:
  - تمارين التنفس (عبر جهاز التنفس)
  - تمارين الحركة والدوران (تمرين شد الكاحل)
2. في غرفة المريض في المستشفى:
  - متابعة التمارين السابقة
  - تغليب وتعديل وضعية الجسم والنهوض من السرير والدخول إليه
  - استعادة القدرة على القيام بالنشاطات اليومية الاعتيادية

## تعليمات السلامة في المنزل:

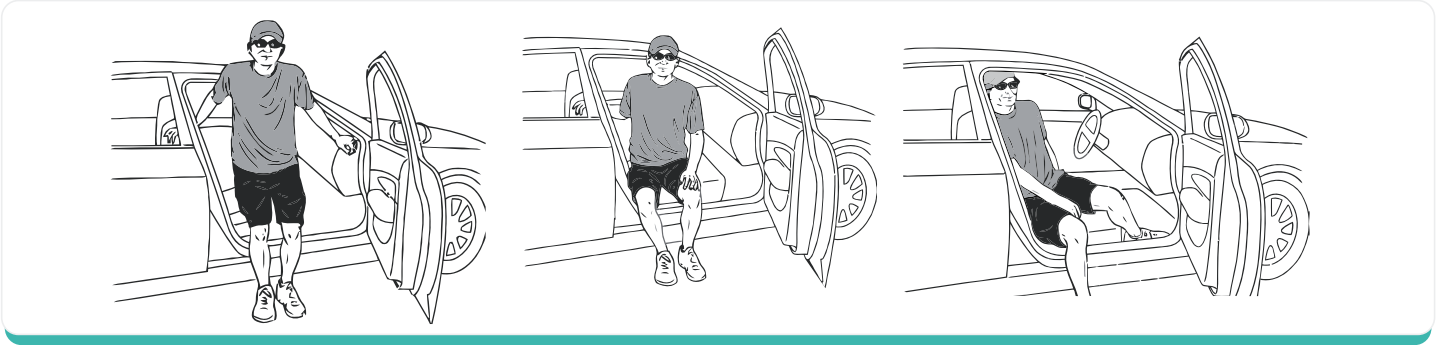
1. الحرص على وجود سور للدرج في المنزل ليتمسك به المريض
2. استعمال كرسي المرحاض الاعتيادي أو الكرسي المرتفع الخاص بالمرضى
3. استعمال كرسي في حوض الاستحمام لضمان سلامة المريض
4. غرفة النوم/ غرفة المعيشة - إزالة السجاد وغيره من المعوقات من على أرض المنزل لضمان سلامة المريض أثناء المشي
5. الأطفال والحيوانات المنزلية - تنبيه الأطفال حول كيفية التعامل مع المريض لضمان سلامته أثناء حركته في المنزل، واتخاذ التدابير اللازمة لضمان عدم تعرض الحيوانات المنزلية لطريق المريض أثناء مشيه

## Do's & Dont's





المشي على أرض مستقيمة لمدة 15 إلى 30 دقيقة



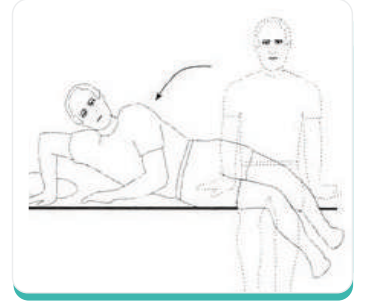
الدخول إلى السيارة



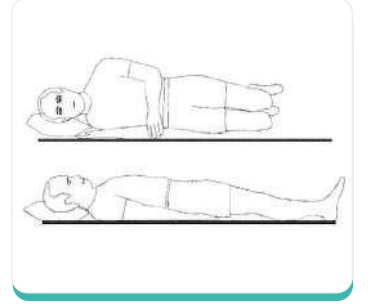
الطريقة الصحيحة للجلوس والنهوض

## طريقة النوم على السرير:

- الطريقة الصحيحة للنوم على السرير:
  - اجلس على السرير بحيث تكون المساحة بينك وبين أعلى السرير أقرب من المساحة بينك وبين نهاية السرير.
  - ادفع نفسك إلى الخلف قدر الإمكان.
  - انحني إلى الجانب باستخدام يديك كمسند لدعم توازن جسمك. وفي الوقت ذاته، ارفع ركبتيك واسحب قدميك على السرير.

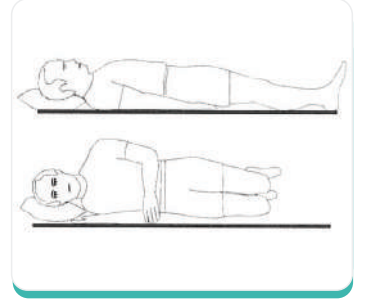


- ابق ركبتيك مطوية، ومن ثم الثف على ظهرك. احرص على أن تبقي كتفيك ووركك في وضعية مستقيمة عند الالتفاف وكأنك لوح يلتف.

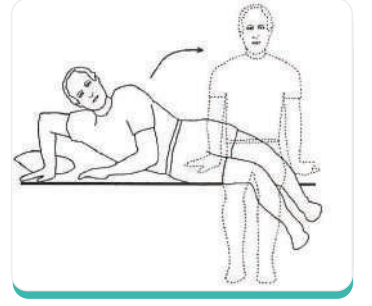


## الطريقة الصحيحة للنهوض من السرير:

- قم بطي ركبتيك وأنت مستلقي على ظهرك.
- الثف إلى جانبك. ابق ركبتيك ووركك في وضعية مستقيمة عند الالتفاف وكأنك لوح يلتف.



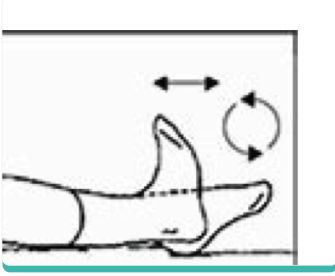
- ضع يدك السفلية على السرير تحت مستوى كتفك واليد الأخرى تحت مستوى الصدر لمساندتك وأنت تنهض. ادفع نفسك إلى وضعية الجلوس بهدوء في حين تقوم بإنزال قدميك ووضعها على الأرض.



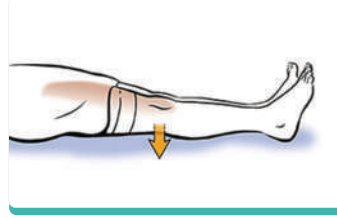


# تمارين يقوم بها المريض

قبل أول متابعة مع الطبيب

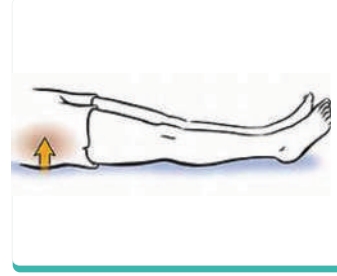


الكاحل: لتحريك الأقدام للخلف والأمام والتدوير. كرر ذلك 10 مرات و 3 مجموعات يوميا.



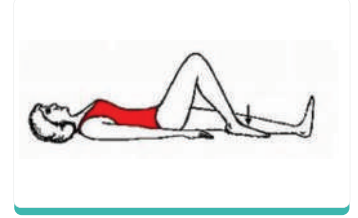
## مجموعات الفخذ

- استلقي على السرير مع ساقيك مباشرة. قم بشد الفخذ الأمامي لعضلة ساقك التي قمت بعمل جراحة لها أثناء الضغط على الجزء الخلفي من ركبتك وصولا الى السرير. - تمسك لمدة 5 ثوانٍ ، ثم ارخ الساق. كرر 10-5 مرات لكل منهما، 3 مجموعات يوميا.

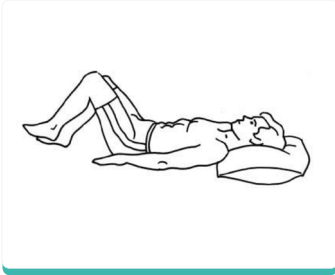


## تمارين المؤخرة

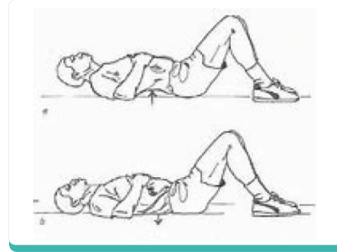
- الضغط على الأرداف معا بإحكام. سوف يرتفع الوركين قليلا بعيدا عن السرير. - إثبت لمدة 5 ثوانٍ ، ثم حرر. كرر 10-5 مرات، 3 مجموعات يوميا.



استلقي على ظهرك مع واحدة من ساقيك مثنية. إضغط بكعب قدمك لساقك المثنية في السرير وشد العضلات في الجزء الخلفي من ساقك ثم حاول سحب كعبك إلى الخلف. كرر 10-5 مرات كل الساق، 3 مجموعات يوميا.



استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين والقدمين على الأرض ، ارفع قدمًا واحدة ببطء لمدة 4-5 سم وكررها مع الساق المعاكس 10 مرات. 3 مجموعات يوميا.



أعلى: ميل الحوض الأمامي. كرر 5 مرات. 3 مجموعات يوميا. أسفل: ميل الحوضي الخلفي. كرر 5 مرات. 3 مجموعات يوميا.



وضع على ظهرك مع ساقيك مباشرة، ثني ركبة واحدة وحرك كعبك على الأرض وكرر مع الساق المعاكس 10 مرات كل رجل. 3 مجموعات يوميا.



وضع على ظهرك مع ثني الركبتين والقدمين على الأرض ، أحضر ببطء إحدى ركبتك إلى صدرك حتى تمتد بشكل مريح شعرت وتكرر مع الساق المعاكس 5 مرات كل الساق. 3 مجموعات يوميا.



رفع الساق مستقيمة:  
استلقي على ظهرك مع رفع ساق واحدة مستقيمة وثني الأخرى. شد الساق المستقيمة وارفع الساق ببطء حتى تمتد بشكل مريح في الجزء الخلفي من الفخذ والورك. كرر مع الساق المعاكسة 10-5 مرات كل الساق. 3 مجموعات يوميا.

# تعليمات العلاج الطبيعي بعد الخروج من المستشفى

يقوم المعالج الطبيعي بتقييم وضعك الصحي قبل خروجك من المستشفى، حيث يختبر قدرتك على القيام بالأمر التالي:

1. الدخول إلى السرير والنهوض منه
2. استعمال المرحاض، بما في ذلك كرسي المرحاض المرتفع الخاص بالمرضى، بمساعدة أو دون مساعدة
3. الاستحمام بمساعدة كرسي حوض الاستحمام أو بدونه
4. ارتداء الثياب مع القليل من المساعدة
5. المشي
6. الصعود على الدرج قدر الإمكان

## يوم الخروج من المستشفى:

تُعطى التعليمات الخاصة برعاية المريض إلى كل من يُعنى بتقديم المساعدة والرعاية له في المنزل خلال مرحلة الشفاء، كأفراد عائلته أو صديق مقرب أو غير ذلك.

- مساعدة المريض في الدخول إلى السيارة والخروج منها
- تقديم الدعم الكامل للمريض أثناء أدائه لأنشطته اليومية في المنزل خلال الأسبوع الأول بعد الخروج من المستشفى
- مراجعة هذه التعليمات مع المريض بما في ذلك التعليمات المتعلقة بالقيادة والسفر لمسافات طويلة

## الإعداد للخروج من المستشفى

يُسمح عادة للمرضى الخاضعين لجراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية بالخروج من المستشفى في اليوم الرابع بعد الجراحة.

### المعدات الطبية:

يحتاج المريض في المنزل إلى بعض المعدات الطبية المساعدة بعد الخروج من المستشفى، كالجهاز المساعد في المشي من دون عجلات أمامية، والعكازات، وسرير المستشفى (اختياري)، كما قد يحتاج إلى كرسي المرحاض المرتفع، أو حسب إرشادات الطبيب المعالج.



## الرعاية المنزلية:

قائمة بالمعدات والأجهزة المساعدة اللازمة في المنزل:

1. كرسي السلامة في حوض الاستحمام
2. كرسي المراض المرتفع
3. أرضية مانعة للانزلاق في غرفة المريض والمراض
4. كرسي ثابت ومثبتي يضمن استقامة ظهرك وجلووسك بشكل صحي
5. بإمكانك استخدام اسفنجة استحمام بمقبض طويل، بالإضافة إلى أداة المساعدة في لبس الجوارب
6. مرتبة صحية ومريحة (تجنب الجلوس على الأريكة)
7. الامتناع عن ممارسة أنشطة شاقة لمدة 10 أسابيع على الأقل
8. يعد المشي مفيد للحفاظ على نشاطك، ولكن عليك تجنب حمل الأشياء الثقيلة والانحناء والالتواء بشكل غير صحي بينما تقوم بالأنشطة اليومية، وذلك حتى تشعر بتحسن
9. سيتوجب عليك زيارة المستشفى لمرّة أو أكثر خلال الأسابيع الأولى بعد الجراحة من أجل متابعة تطور وضعك الصحي

## العمل:

تعتمد قدرتك على العودة إلى العمل على سرعة شفائك بعد الجراحة وعلى طبيعة وظروف العمل الذي تمارسه. يستأنف المرضى عادة عملهم بعد 4 - 7 أسابيع، في حال كانت طبيعة عملهم غير شاقة. أما إن كان عملك يتطلب القيام بمجهود بدني، كقيادة سيارة أو حمل أوزان ثقيلة أو غير ذلك من الأنشطة الشاقة، فإنك ستحتاج إلى 12 أسبوعاً كحد أقصى حتى تستطيع أن تعاود العمل.

## قيادة السيارة:

قبل أن تعاود قيادة السيارة عليك أن تكون قد توقفت عن استهلاك مسكنات الألم، التي قد تسبب الشعور بالنعاس. يجب أن تكون مرتاحاً تماماً في وضعية القيادة، وأن تستطيع القيام بتوقف مفاجئ دون الشعور بأية ألم (بإمكانك التمرن على ذلك قبل أن تشغل السيارة).

يشعر المرضى عادة بقدرتهم على ممارسة قيادة السيارة بعد 2 - 6 أسابيع بعد الجراحة. وذلك يعتمد على حجم الجراحة.

نرجو منك أن تستشير الطبيب قبل أن تقود سيارتك.

# العناية بالجرح

## العناية بصحة ونظافة الجرح:

يُنصح عادة بالاستحمام بعد 5 أيام من الجراحة، فيما عدا إذا كان الجرح ينزف أو نصحك طبيبك بغير ذلك. قم بعد الاستحمام بتجفيف الجرح عن طريق التريبت عليه برفق. لا تستحم أو تسبح في أحواض سباحة حتى يسمح لك الطبيب. حافظ على بقاء الجرح جافاً وامتنع عن استخدام الكريمات والمرام. واطلب من أحد أفراد عائلتك مراقبة الجرح للتأكد من عدم وجود احمرار أو تورم أو نزيف أو ليونة في الجلد. أخبر طبيبك والمعالج الطبيعي في حال لاحظت أية من هذه الأعراض. تم إغلاق الجرح بواسطة دبابيس طبية أو قطب جراحية. لا تلمس منطقة الجرح أو تستبدل الضماد إلا إذا ابتلّ بالماء أو تحرك من مكانه، وفي هذه الحالة استبدله بالضماد الذي أعطاه لك طبيبك قبل خروجك من المستشفى، أو قم بمراجعة قسم العيادات الخارجية في المستشفى.

## متى تتصل بالطبيب الجراح؟

- اتصل على المستشفى أو على طبيبك لطلب النصح والمساعدة في الحالات التالية:
- احمرار الجرح أو خروج مفرزات منه
- تمزق القطب الجراحية
- لاحظت وجود نزيف دم على ثيابك بكميات كبيرة
- ارتفاع درجة حرارتك (حمى) بدرجة تفوق 38 درجة
- شعور متزايد بالألم أو الخدر أو الضعف في ساقيك أو ظهرك أو ردفك
- لا تستطيع تحريك ساقيك
- لا تستطيع التبول أو أن تسيطر على مثانتك
- تشعر بصداع حاد
- تشعر بانقطاع مفاجئ لأفغاسك (قد تدل على وجود انسداد رئوي أو التهاب رئوي أو غير ذلك من المشاكل المتعلقة بالرئة والقلب)

## ملاحظات هامة لما بعد الخروج من المستشفى

إن الأعضاء الصناعية المزروعة في الجسم قد تنشط جهاز كاشف المعادن. لذا يُعد لك الطبيب تقريراً طبياً تظهره في المطار إن كنت تنوي السفر.

## تعليمات هامة جداً:

- لا تحنِ خصرك، بل اثني ركبتيك وقم بالقرفصاء إن أردت التقاط شيء من الأرض
- لا تحمل أو ترفع أي شيء يزيد وزنه عن 10 باوند أو 4.5 كيلوغرام (أي غالون أو 4 لتر حليب). فمثلاً، لا تحمل سلة الغسيل وأكياس البقالة والأطفال. عليك أن تتجنب أيضاً رفع الأشياء إلى أعلى من مستوى رأسك حتى يشفى جرحك بالكامل
- لا تقم بالسباحة أو لعب الغولف أو الركض أو غيرها من الرياضات الشاقة حتى يسمح لك طبيبك بذلك. كما عليك تجنب الأعباء المنزلية الشاقة كاستعمال المكنسة الكهربائية
- امتنع عن القيادة لمدة أسبوعين بعد الجراحة. بعدها بإمكانك أن تقوم بجولات قصيرة بالسيارة، وحسب تعليمات الطبيب
- تجنب وصول الماء من رأس الدوش إلى جرحك
- امتنع عن التدخين واستهلاك منتجات التبغ بعد الخضوع للجراحة، وبالأخص إذا كان هناك جرح أو طُعم نسيجي

## الأسئلة الشائعة حول جراحة إزالة الضغط عن أعصاب الفقرات القطنية

- 1. متى يتم إجراء الجراحة في حال وافقت على الخضوع للعمل الجراحي؟**

يستغرق الإعداد للجراحة عادة ما بين 2 - 3 أسابيع. فقد يلزم إجراء فحوصات إضافية كالصور الشعاعية وتحاليل الدم. أما في حال احتاج وضعك إلى جراحة عاجلة، فقد يستغرق الإعداد لخضوعك للجراحة يومين أو ثلاث على الأقل.
- 2. هل أستطيع أن أتلقى عينة من دمّي الذاتي إن لزم اللجوء إلى نقل الدم؟**

بإمكانك أن تبرع بدمك قبل الجراحة، بهدف نقله إليك إن لزم الأمر. كما تقوم بالتنسيق لهذا الأمر مع طبيبك قبل الجراحة.
- 3. متى أدخل المستشفى قبل الجراحة؟**

يتم إدخالك إلى المستشفى في صباح يوم موعد الجراحة.
- 4. هل أستمر في أخذ الأدوية اليومية الخاصة بي؟**

لا تأخذ أية أدوية مضادة للالتهاب أو الأسبرين. وإن تضمنت أدوية مصاد تخثر كال (كومادين) فإن طبيبك سيعلمك متى تتوقف عن أخذه.
- 5. هل أستطيع أن أكل قبل الجراحة؟**

يجب عليك الامتناع تماماً عن الأكل والشرب قبل 8 ساعات من الجراحة. وإن سمح لك الطبيب بأخذ دواء قبل الجراحة، فخذ رشفة صغيرة من الماء عند بلع حبة الدواء.

## 6. ما مدة العملية الجراحية؟

ذلك يعتمد على سير العملية. فقد تستغرق مدة قصيرة كساعتين فقط، كما قد تستغرق من 4 - 6 ساعات في الأحوال الطبيعية. مهما استغرقت مدة الجراحة، أضف لذلك ساعتين تقضيها في غرفة الإنعاش.

## 7. ما المواد المستخدمة خلال العملية الجراحية؟

إن جميع المواد والمعدات المستخدمة خلال جراحة العمود الفقري مُصممة بحيث لا تتعارض مع جسمك، كالمواد المعدنية الآمنة والتيتانيوم.

## 8. هل العمليات الجراحية في العمود الفقري مؤلمة؟

لا بد أن تتوافق العمليات الجراحية في العمود الفقري مع بعض الألم، حالها كحال باقي العمليات الجراحية. لن تشعر بالألم خلال الجراحة حتماً وذلك بسبب خضوعك لتأثير التخدير. ومن الممكن السيطرة على الألم بعد إنعاشك من خلال إخضاعك لتأثير مخدر بسيط. أما خلال مرحلة الشفاء، فمن الممكن الاستعانة بأدوية مسكنة للألم كال (فيكودين) و(بيروكوسيت) أو غيرها من المسكنات التي تؤخذ من خلال الفم، وعندما تعود إلى المنزل، يصف لك الطبيب جرعات أقل من مسكنات الألم.

## 9. ما نوع التخدير الذي أخضع له خلال الجراحة؟

عادة يتم إخضاع المرضى في عمليات جراحية كهذه إلى التخدير العام.

## 10. ما هي المضاعفات المحتملة؟

إن نسبة حدوث المضاعفات في عمليات العمود الفقري ضئيلة جداً. إلا أن معاناة المريض من الأمراض المزمنة قد يشكل عاملاً يزيد من خطر حدوث المضاعفات. نسبة المرضى حول العالم الذي يصابون بالتهاب المفصل بعد الجراحة أو غير ذلك من المضاعفات تشكل 3 - 4%. تعد الإصابة بالالتهابات من أكثر المضاعفات شيوعاً بعد الجراحة، إلا أنه من الممكن تجنبها من خلال اتخاذ بعض الإجراءات قبل الجراحة، كأخذ مضاد التهاب حيوي وممارسة التمارين البسيطة.

## 11. ما المدة التي أحتاج المكوث خلالها في المستشفى؟

عادة يحتاج المرضى الخاضعين لجراحة في العمود الفقري إلى الإقامة في المستشفى لمدة تتراوح بين 1 - 5 أيام، أو غير ذلك، حسب طبيعة العمل الجراحي وظروفه.

## 12. هل يعد نزيف الجرح بعد الجراحة أمراً طبيعياً؟

من الطبيعي أن تلاحظ تسرب القليل من الدم على ضمادة الجرح خلال فترة مكوثك في المستشفى بعد الجراحة، ولكن إن حصل ذلك بعد عودتك إلى منزلك، قم بإضافة المزيد من الشاش المعقم على الضماد، وإن استمر النزف اتصل بطبيبك على الفور.

## 13. ماذا أفعل إن لم يتوفر لدي من يقدم لي المساعدة والرعاية في المنزل بعد الجراحة؟

يعتمد معظم المرضى على الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة لتقديم المساعدة والرعاية لهم في المنزل. في حال لم يتوفر لديك شخص يتحمل هذا العبء فبإمكانك أن تُقيم في منشأة تقدم خدمات التمريض. بعض المستشفيات تقدم هذه الخدمات، والبعض الآخر قد يحيلك إلى

منشأة ترميز خارجية. وأحياناً قد يدلك المستشفى على مقدم رعاية صحية يخدمك في المنزل إن رغبت.

#### 14. ما المدة التي أحتاج خلالها إلى رعاية صحية منزلية؟

ستحتاج بعد خروجك من المستشفى خلال الأيام الثلاثة وحتى الخمسة الأولى إلى مساعدة ورعاية صحية لتستطيع القيام بالأنشطة اليومية. ولكن ننصحك بإبقاء مقدم الرعاية لمدة أطول من ذلك، كأسبوع أو أكثر، تحسباً للحالات الطارئة، إن لم تستطع من توفير رعاية منزلية سيقوم المستشفى بمساعدتك في هذا الأمر.

#### 15. ما الحركات البدنية التي أستطيع القيام بها بعد الجراحة؟

احصل على قدر كاف من الراحة لتتيح الفرصة لعمودك الفقري باسترداد عافيته، وتجنب الحركات التي قد تتسبب في وقوعك أو إصابة ظهرك. ستحاول في هذه الفترة استعادة مرونتك وقوتك وتوازنك. لا تقم بالقرفصاء أو تضع ساق فوق الأخرى أو تجلس على مقعد منخفض، تحت أي ظرف. سيُعلمك المعالج الطبيعي عندما تستعيد قدرتك البدنية بالكامل.

#### 16. كيف أعنتني بالجرح؟

يتم إزالة ضمادة الجرح بعد 2 - 3 أيام من الجراحة. لا بأس في إبقاء الجرح مكشوفاً إن لم يكن ينزف أو يُخرج أية مفرزات. تأكد من دوام جفاف الجرح قبل إزالة القطب الجراحية، إذ ستتم إزالتها بعد الجراحة بحوالي أسبوعين.

#### 17. كيف أسيطر على الألم بعد الجراحة؟

عادة ينخفض مستوى الألم تدريجياً بشكل يومي بعد الجراحة. يزودك الطبيب بوصفة طبية عند خروجك من المستشفى. عليك أن تلتزم تماماً بهذه الوصفة، حتى وإن كنت لا تشعر بالألم. فالأدوية الموصوفة من قبل طبيبك تساعد في السيطرة على الألم قبل أن يتفاقم. قد تسبب الأدوية بعض الأعراض الجانبية، كالإمساك والشعور بالغثيان و/أو الحكة.

#### 18. ما الحالات التي تستوجب عليّ أن أتصل بالمستشفى؟

اتصل بطبيبك إن لاحظت احمرار الجرح أو نزيفه أو خروج مفرزات منه، أو إذا ارتفعت درجة حرارتك لأكثر من 38 درجة، أو لاحظت انتفاخاً، أو شعرت بضعف عام أو صداع دائم أو دوار أو قصور في حركة المثانة أو الأمعاء أو شعرت بألم حاد لا يزول باستخدام الدواء.

#### 19. متى أستعيد نشاطي المعتاد؟

قد تستغرق مدة استعادة نشاطك المعتاد حوالي 3 - 4 شهور بعد الجراحة. حينها تستطيع أن تمارس بعض الأنشطة والتمارين الرياضية الخفيفة. على أي حال، عليك باستشارة معالجك الطبيعي حول هذا الأمر. حيث سيقم قدرتك البدنية بناءً على تطور حالتك الصحية.

#### 20. هل أحتاج إلى استخدام الجهاز المساعد في المشي؟

قد تحتاج إلى الجهاز المساعد في المشي بشكل فوري بعد الجراحة، أي خلال فترة مكوثك في المستشفى. أما خلال فترة إعادة التأهيل في المنزل، فقد يقوم المعالج الطبيعي باستبدال الجهاز المساعد في المشي بالعكازات أو العصي.

## 21. متى أعود القدرة على قيادة السيارة؟

يستعيد المرضى عادة قدرتهم على قيادة السيارة خلال فترة قصيرة بعد الجراحة تتراوح بين 2 - 6 أسابيع. غير أننا ننصح المرضى باجتناّب قيادة السيارة ذات ناقل الحركة اليدوي، لما تتطلب من حركة ومجهود بدني إضافي. سيعلمك المعالج الطبيعي متى تستطيع القيادة مجدداً بعد الجراحة.

## 22. متى أستطيع العودة إلى العمل؟

إذا كان عملك مستقراً - لا يتطلب حركة أو تنقل - فيمكنك العودة بعد 8 - 12 أسبوعاً بعد الجراحة. إلا أنه لا بد أن تستمر بالالتزام بتعليمات الطبيب خلال العمل، كالامتناع عن حمل الأشياء الثقيلة وعن الانحناء والقرفصاء.

## 23. هل سأحتاج إلى العلاج الطبيعي؟

سيساعدك المعالج الطبيعي بعد الجراحة خلال عملية قيامك من سريرك لتجلس على كرسي. وتعد هذه بداية العلاج الطبيعي. فمن الضروري جداً أن تحرك جسمك عاجلاً بعد الجراحة. كما سيساعدك المعالج الطبيعي في تدريبك على الوقوف والمشي لمسافة قصيرة منذ اليوم الأول بعد الجراحة.

## 24. إلى متى يستمر أثر الجراحة؟

يستمر أثر الجراحة مدى الحياة. وفي حال عادت الأعراض المؤلمة التي كنت تشعر بها قبل الجراحة، فقد يكون ذلك بسبب التشخيص الخاطئ أو عدم معالجة المشكلة الحقيقية التي تسبب لك مشاكل في عمودك الفقري.



بالنيابة عن فريق عمل برنامج ازالة الضغط عن الأعصاب في الفقرات القطنية  
في مستشفى طيبة، نود أن نشكرك على كونك مشارك فعال في هذا  
البرنامج، وعلى تعاونك معنا في عملية تقديم الرعاية لك، ونخص بالذكر أفراد  
عائلتك الذين يبدون تعاونهم ودعمهم الكامل لبرنامجنا من أجل صحتك  
وسلامتك. نتمنى لك شفاءً عاجلاً، ونأمل أن تستعيد قدرتك سريعاً على القيام  
بأنشطة الحياة اليومية.