



راجعت قسم الطوارئ لأن مفصل الورك الصناعي خرج من مكانه. أُعيد المفصل إلى وضعه وتم التأكد من ذلك بالأشعة. توضح لك هذه الورقة كيف تحمي وركك، وتقلل احتمال تكرار الخلع.

ما هو؟

يتكوّن مفصل الورك الصناعي من كرة تستقر داخل تجويف. بعض الحركات، مثل ثني الورك أكثر من اللازم، أو وضع ساق على الأخرى، أو لفّ الساق إلى الداخل، قد تدفع الكرة خارج مكانها، وهذا يُسمّى الخلع. وإذا حدث مرة فقد يتكرّر، خاصة في الأسابيع الأولى. تختلف الحركات الممنوعة حسب نوع عمليتك، فاتبّع نصيحة جراحك.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- لا ثني وركك أكثر من زاوية قائمة، وتجنّب الكراسي والمراحيض المنخفضة والانحناء لالتقاط الأشياء.
- لا تضع ساقاً على ساق ولا كاحلاً على كاحل، سواء كنت جالساً أو واقفاً أو مستلقياً.
- لا تلفّ ساقك التي أُجريت فيها العملية إلى الداخل، ولا تُدِر ركبتيك نحو الداخل.
- نم على ظهرك ووسادة بين ركبتيك، ما لم يُطلب منك غير ذلك.
- استعمل مقعد مرحاض مرتفعاً وأداة التقاط والمشاية أو العكاز كما نُصحت.
- ارتدِ دعامة الورك إن أُعطيت لك تماماً حسب التعليمات.

المتابعة

الأدوية

- لتخفيف الألم يمكنك تناول الباراسيتامول ما لم يمنعك الطبيب، واتبّع تعليمات العبوة أو الطبيب.
- استمر في تناول أي دواء ممّيع للدم وُصف لك بعد العملية، تماماً حسب التعليمات.
- تواصل مع فريق جراح العظام خلال أسبوع إلى أسبوعين، أو في الموعد المحدّد لك.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا كان لديك أي قلق قبل ذلك، واسأل عن العلاج الطبيعي.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم مفاجئ وشديد في الورك، أو صوت طقطقة يتبعه ألم
- تبدو ساقك أقصر، أو ملتقّة إلى الداخل أو الخارج
- عدم القدرة على الوقوف أو وضع الوزن على الساق
- تنميل أو وخز، أو قدم باردة شاحبة
- احمرار أو تورّم أو خروج سائل من الجرح، أو حُمى
- تورّم أو ألم في ربطة الساق، أو ضيق مفاجئ في التنفس

