

الاستحمام

تجنب تعريض الجهاز للماء حتى يسمح لك الطبيب بذلك.

ويمكنك استخدام منشفة نظيفة مبللة بالماء لمسح الجسم دون الاقتراب من منطقة الجهاز.

عند سماح الطبيب بتعريض الجهاز للماء (عادة يكون ذلك بعد مرور أسبوعين من الجراحة) يلزمك البدء بالاستحمام بشكل يومي مع ضرورة غسل الجهاز ومنطقة دخول المسامير (مع تجنب غمر الجسم في حوض الاستحمام).

تأكد من اعتدال كل من درجة حرارة الماء وقوة الضخ قبل البدء بالاستحمام.

أثناء الاستحمام إبدأ بغسل الجلد حول المسامير برفق مستخدمة الماء والصابون المضاد للبكتيريا (متوفر في الصيدليات) بعد ذلك قم بغسل الجهاز. اتبعك لهذه الطريقة يساعد على تجنب الإصابة بالعدوى.

للتجفيف استخدم منشفة نظيفة وناعمة أو مجفف الشعر (استشوار) واضبطه على درجة حرارة باردة أو معتدلة، وإبدأ بتجفيف منطقة دخول المسامير ومن ثم الجهاز.

بعد الانتهاء من التجفيف قم بعمل غيارات بالشاش الطبي حول المسامير دون تعقيم ثم قم بتغطية الجهاز باستخدام الغطاء الذي سيتم توفيره عند الخروج من المستشفى.

في حال عدم الرغبة بالاستحمام اليومي، فيلزمك القيام بعمل غيارات بالشاش الطبي و تعقيم منطقة دخول المسامير بالمطهر الطبي بشكل يومي.

العناية بمنطقة دخول المسامير

قم بالاستحمام (عند السماح لك من قبل الطبيب) بشكل يومي متبعة الخطوات المذكورة أعلاه.

بعد انتهاءك قم بالتجفيف ثم تنظيف الجلد حول المسمار مستخدم شاش طبي جديد مضاف إليه محلول مطهر، وذلك بحركة دائرية ابتداء من المنطقة القريبة للمسمار باتجاه المنطقة الأبعد. ثم قم (متوفر في الصيدليات) بتنظيف المسمار من أسفل الى أعلى وليس العكس.

بعد ذلك ضع شاش طبي جديد حول المسمار وقم بتثبيتته باستخدام المثبت الدائري.

قم بعمل نفس الخطوات مع المسامير الملتهبة في الأخير.

في الغالب ستكون هناك حاجة لقيامك بتنظيف المنطقة بشكل متكرر خلال اليوم الواحد للمسامير الملتهبة وذلك حسب كمية الإفرازات (الصديد) الخارجة.

العناية بمنطقة الجروح وليس منطقة دخول المسامير

يستحسن تغطية الجهاز في جميع الأوقات باستخدام الغطاء الذي سيتم توفيره عند الخروج من المستشفى.

في الغالب لا تحتاج للقيام بتغيير الضمادات الموجودة حول منطقة الجراحة ما لم يوصيك الطبيب بغير ذلك.

سيتم تزويدكم بضمادات إضافية لاستخدامها عند الحاجة لذلك كسقوط الضمادات الحالية أو تلفها. اغسل يديك بالماء والصابون وجففهما قبل قيامك بتغيير الضمادات.

سيقوم الفريق الطبي خلال مراجعتك الأولى لعيادة العظام بتغيير الضمادات الجراحية.

تجنب إدخال أي شيء في منطقة دخول المسامير بغرض التنظيف أو غير ذلك.

تجنب وضع أي أعشاب أو خلطات شعبية أو كريمات على منطقة الجلد حول المسامير.

لا يؤثر شم الروائح العطرية كالبخور أو العطور على منطقة الجراحة.

الملابس

اختار الملابس القطنية الواسعة والمريحة.

احرص على تبديل الملابس بشكل يومي وعند تعرضها للاتساخ أو البلل.

يمكنك تفصيل ملابس بسحاب جانبي لسهولة الارتداء والخلع.

التغذية

تناول كمية كافية من السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف أو الإمساك.

تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة (كالشعير والنخالة) لتجنب الإصابة بالإمساك.

تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم (كالحليب ومنتجات الألبان) وفيتامين دال (كالكبد وصفار البيض) لتعزيز كثافة العظام.

تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات (كالبيض واللحوم والبقوليات) وبفيتامين "ج" (كالبرتقال والفراولة) لتحسين التئام الجروح.

النشاط البدني

سيقوم الطبيب المعالج بشرح كافة الإرشادات المتعلقة بالجهاز وكيفية عمله وكذلك تزويدك بتعليمات مكتوبة (على هيئة جدول) حول آلية تعديل الجهاز والمدة.

يجب عليك قراءة الجدول بشكل يومي للتأكد من قيامك بالتغيرات المطلوبة.

قد يتم تمديد المدة المجدولة وذلك حسب ما يراه الطبيب مناسباً للحالة.

احرص على الراحة الكافية والنوم المبكر لتقوية المناعة.

الأدوية

تناول كافة الأدوية الموصوفة حسب الإرشادات وتجنب إيقاف أي منها دون الرجوع للطبيب.

عند الإصابة بالتهاب في منطقة دخول المسامير فسيتم وصف مضاد حيوي، ونرجو منك الالتزام بالتعليمات المذكورة في الوصفة الدوائية.

المواعيد

احرص على إحضار جدول التعديل لكافة المواعيد.

سيقوم الطبيب بفحص منطقتي الجراحة ودخول المسامير وكذلك تغيير الضمادات الجراحية ومراجعة مدى التزامك بالإرشادات المعطاة من علاج طبيعي وتعديل بالجهاز.

مسكنات الألم

ستصرف أدوية مسكنة للألم حسب الاحتياج الطبي.

نرجو منك الالتزام بالوصفة الدوائية.

قد تعاني من الإمساك أثناء تناول المسكنات ويمكنك في هذه الحالة تناول أدوية ملينة للبراز.
بالنسبة للأطفال قد يزيد الشعور بالألم في الليل لقلة الانشغال بالنشاطات اليومية على عكس النهار، لذا ينصح بصرف تفكير الطفل عن ذلك بالتحدث إليه أو قراءة قصة له أو غير ذلك.

الحالات التي تستدعي التوجه للطوارئ

- ارتفاع في درجة الحرارة الى ٣٨,٥ فأكثر.
- ألم شديد في منطقة الجراحة بالرغم من إعطاء المسكنات.
- التعرض للإصابة أو السقوط.
- ملاحظة احمرار أو إفرازات أو صديد (قيح) أو نزف في منطقة الجراحة أو في منطقة دخول المسامير -
- ملاحظة العلامات والأعراض التي قد تدل على الإصابة بجلطة في الساق كتورم أو ألم أو احمرار أو دفء الجلد فيها.
- ضيق/صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر.