انخلاع الورك البديلي - الخلفي

كيف نفهم انخلاع الورك

مفصل الورك هو مفصل كروي حقي. تكون الكرة الموجودة في أعلى عظم الفخذ (الساق العلوية) متراكبة داخل تجويف يسمّى الحق الحرقفي. ويحيط بالكرة والحقّ غلاف من نسيج طري يسمّى كبسولة المفصل، وهي تساعد على إبقاء رأس عظم الفخذ في الحق الحرقفي.

اعرف الحقائق

- إذا حدثت انخلاعات متعددة فقد يلزم إجراء عملية جراحية
- يشعر البعض بشيء يصعد وينزلق في وركهم قبل الانخلاع
- على بعض المرضى لبس Zimmer أو جبيرة ركبة أخرى على ساقهم، ما يمنع ركبهم عن الحركة.

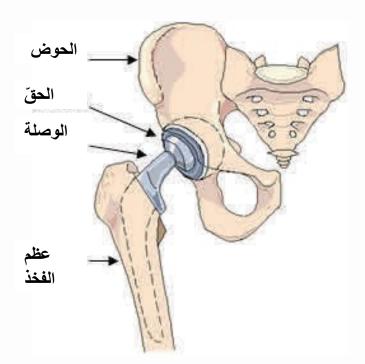
نصائح عملية لمساعدتك على الشفاء

بعد عملية تصحيح الورك، يُعاد تصوير الورك بالأشعة السينية للتأكّد من أنه في الموضع الصحيح.

متى تعافيت من الأدوية التي أعطيت لتنويمك لإجراء عملية تصحيح وضع الورك، قد تكون جاهزاً لإخراجك من المستشفى للعودة إلى المنزل.

من الطبيعي أن يشعر أيّ كان بالخوف عندم يمشي لأول مرة بعد عملية تصحيح وضع الورك. سيساعدك معالج فيزيائي على الحركة استعداداً لخروجك من المستشفى.

لا يحتاج معظم المرضى لأجهزة مساعدة على المشي ويجدون أن الألم الذي كان لديهم قد تلاشى. إذا لم يكن الأمر كذلك سيتم إدخالك إلى المستشفى.



سيحدث الانخلاع لما يصل إلى 7% من الأشخاص الذين أجريت لهم عملية إبدال ورك كامل، وهو رقم آخذ في التناقص باستمرار بفضل التقدّم الحاصل في هذه العملية. ويحدث 50% من الانخلاعات خلال أول 12 شهراً من العملية الجراحية، ويتعرّض 50% من هؤلاء المرضى إلى انخلاعات أخرى.

خلال عملية إبدال الورك يتم فتح كبسولة المفصل، ما يعرّض الورك الإمكانية الانخلاع، خصوصاً عندما يتعرّض الورك لأوضاع صعبة.

انخلاع الورك البديلي - الخلفي

نصائح عملية لمساعدتك في المنزل

القوام:

الجلوس – تأكّد من أن وضع وركك دائماً أعلى من ركبتيك. استخدم مقعداً مرتفعاً أو الحو بساطاً لرفع مستوى المقعد. ويمكن استخدام منصة تحت الكرسي أو الكنبة للمساعدة على زيادة ارتفاعك. تكون مقاعد السيارة منخفضة في الغالب، لذا تأكّد من ذلك قبل الركوب في السيارة. وعند الجلوس، لا تمل إلى الأمام لأن وركك سينحني بدرجة أكبر من 80 درجة من أقل الحركة. النوم على ظهرك، ضع وسادة بين ساقيك لمنعهما

احتياطات للورك

· لا تدر أصابع قدميك إلى الداخل

من الانتقال إلى الجهة الأخرى أو الميل للداخل.

- لا تضع ساق على أخرى
- لا تحنِ الساق التي أجريت عليها العملية أكثر من 80 درجة



معلومات للمنزل:

الحمّام - يمكن لوسيلة توضع فوق المرحاض أن تزيد من ارتفاع كرسي المرحاض لتجنّب ثني وركك كثيراً عندما تجلس.

الأثاث – تجنّب وضع أشياء في أسفل دُرج في الخزانات، فهذا سيجنّبك الانحناء كثيراً. تُعتبر اللاقطة أداة مفيدة تستخدمها لالتقاط الأشياء من الأرض.

متابعة العلاج	تعليمات:
 يجب أن يقوم طبيب العظام بفحص وركك بعد أسبوع أو أسبوعين. ويستطيع طبيب الطوارئ اقتراح متابعة تبعاً لظروفك. 	
• يمكن ترتيب موضوع العلاج الفيزيائي بواسطة خدمات خاصة أو خدمات المستشفى تبعاً للمنطقة التي تعيش فيها.	
طلب المساعدة:	
في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.	
Emergency	

Care Institute