

إرشادات بعد الخضوع لجراحة استبدال مفصل الورك (Rules to follow after a hip replacement)

يرجى اتباع الإرشادات التالية لمدة ٣ أشهر بعد خضوعك لجراحة استبدال الورك إذا كنت قد تعرضت لخلع الورك أكثر من مرة يرجى اتباع هذه الإرشادات لمدى الحياة من الضروري اتباع هذه الإرشادات لمنع انخلاع الورك الجديد

١. لا تضع رجلاً فوق رجل (Do not cross your legs)

- مثلاً:
- لا تضع كاحلاً فوق الآخر
 - لا تضع رجلاً فوق الأخرى عند الجلوس
 - لا تستلق على بطنك
 - لا تستلق على جنبك دون وضع وسادة بين رجليك.

هكذا تبدو زاوية ٩٠ درجة

90° looks like this:



اجلس بهذا الشكل

٢. لا تلو الورك الذي خضع للجراحة أكثر من ٩٠ درجة (Do not bend your operated hip more than 90°)

- مثلاً:
- لا تجلس في كرسي أو على سرير أو مرحاض منخفض
 - لا تنحن صوب الأرض لالتقاط الأشياء
 - لا تنحن لربط حذائك أو لتجفيف رجليك
 - تنبه إلى وضعية وركك ورجلك عند صعود السيارة والترجل

٣. لا تدع الرجل التي خضعت للجراحة تلتف (Do not twist your operated leg)

- مثلاً:
- اخطِ خطوات صغيرة للالتفاف عند المشي
 - لا تركز على الرجل التي خضعت للجراحة
 - لا تستدر لتتنظر خلفك دون أن تدير قدميك
 - لا تقفل الجزء العلوي من جسمك عند الجلوس لتناول غرض ما مثلاً.

لا تقم بهذه الحركة



Don't

لا تقم بهذه الحركة



Don't

لا تقم بهذه الحركة



Don't