

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

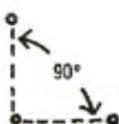
يرجى اتباع الإرشادات التالية لمدة ٣ أشهر بعد خضوعك لجراحة استبدال الورك
إذا كنت قد تعرضت لخلع الورك أكثر من مرة يرجى اتباع هذه الإرشادات لمدى الحياة
من الضروري اتباع هذه الإرشادات لمنع انخلاع الورك الجديد

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 تستلقي على بطانك
 - لا تستلقي على جنبك دون وضع وسادة بين رجليك.

هكذا تبدو زاوية ٩٠ درجة

٩٠° 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 تتحن صوب الأرض لالتقاط الأشياء
 - لا تتحن لربط حذائك أو لتجفيف رجليك
 - **تنبه إلى وضعية وركاك ورجلك عند صعود السيارة والترجل**

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

- مثلاً:
- اخط خطوات صغيرة للالتفاف عند المشي
 - لا ترتكز على الرجل التي خضعت للجراحة
 - لا تستدر لتنظر خلفك دون أن تدبر قدميك
 - لا تقلل الجزء العلوي من جسمك عند الجلوس
لتناول غرض ما مثلاً.

لا تقم بهذه الحركة

لا تقم بهذه الحركة

لا تقم بهذه الحركة

