

دليلك  
إلى



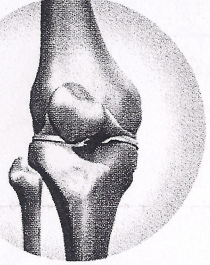
جراحة تركيب  
مفصل الركبة



# كيفية عمل مفصل الركبة

## الركبة السليمة

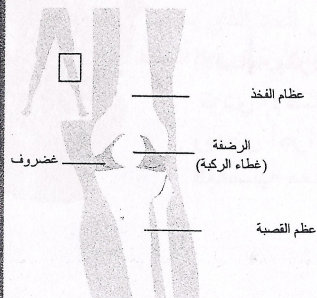
يتكون مفصل الركبة من ثلاثة مفاصل صغيرة هي مفصلي الجانب الداخلي والجانب الخارجي من الطرف الأدنى لعظمة الفخذ والطرف الأعلى لعظمة القصبية ومفصل سطح الرضفة (صابونة الركبة) مع سطح عظمة الفخذ الأمامي السفلي.



في حالة مفصل الركبة السليم توجد غضاريف تعمل كبطانة بين العظام وتعمل هذه البطانة على ضمان الحركة الإنزلاقية للركبة بسلاسة ويسر.

ويحيط بمفصل الركبة السليمة غلاف مفصلي يحتوي على الغشاء الزلالي الذي يفرز سائل يساعد على حركة الركبة بسلاسة.

لقد جعل الله ركبة الإنسان مهيئة لتحمل الأداء الشاق طيلة الحياة وعلى الرغم من ذلك، تؤدي الإصابة بالتهاب أو خشونة المفاصل في بعض الأحيان إلى عدم قدرة الركبة على تخفيف الإجهاد الواقع على الجسم.



وتؤدي هذه الحالة في النهاية إلى الشعور بالألم الذي يؤثر سلباً على حياتك.

# مقدمة

## يعد مفصل الركبة

من بين أقوى المفاصل في الجسم وأكبرها وأكثرها تعقيداً. فكلما شرعنا في السير أو الجلوس أو ثني الجسم أو الدوران أو القيادة أو أداء كثير من الحركات التي تبدو سهلة لدى القيام بها، فإننا نعتمد على الركبة في حمل جسمنا وحركته.

ويقدم لك هذا الكتيب معلومات عن كيفية قيام الركبة بوظيفتها وعن دور التهاب المفاصل في شعورك بالألم في هذه المنطقة وعن جراحة تركيب مفصل الركبة الجزئي أو الكامل التي سوف تجرى لك.

كما سوف يساعدك أيضاً على تأهيل نفسك لإجراء العملية الجراحية المرتقبة، وسوف نجعلك على دراية بكل خطوة في هذه المرحلة.



# كيف تعلم أنك تحتاج لإجراء جراحة تركيب للركبة بالكامل؟

إن جراحة تركيب مفصل الركبة من العمليات الاختيارية، وقد تكون أنت أفضل من يقرر مدى الحاجة لإجرائها والموعد المناسب لها.

ومن المرجح أن طبيبك قد قام مسبقاً بمعالجة حالتك باستخدام الأدوية المخففة للألام والمضادة للالتهابات أو حتى عن طريق الجراحة البسيطة.

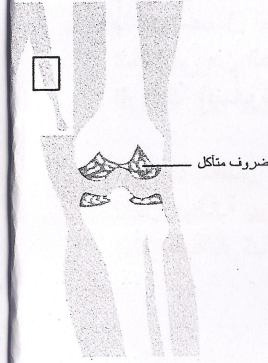
ولكن حينما يصبح الألم مزمناً إلى الحد الذي يجعل العلاج عديم الجدوى، فينبغي عليك أن تعرف أنه قد حان الوقت لإجراء الجراحة.

# الحالات التي تستدعي تركيب مفصل الركبة

## التهاب العظمي المفصلي

توجد العديد من الأسباب التي تتطلب إجراء تغيير سطح أحد مفاصل الركبة الجانبية أو مفصل الركبة كاملاً و لكن لعل أكثرها شيوعاً، تلك الناتجة عن الإصابة بالتهاب العظمي المفصلي.

يمكن أن يحدث التهاب العظمي المفصلي دون حدوث إصابة سابقة لمفصل الركبة، حيث يحدث تآكل تدريجي فيه. و تكمن المشكلة الأساسية للتهاب العظمي المفصلي في تآكل الغضاريف المفصالية مما ينتج عنه احتكاك العظم بعضه ببعض عند الحركة مما يسبب حدوث تصلب و تورم في الركبة مع الشعور بالألم.

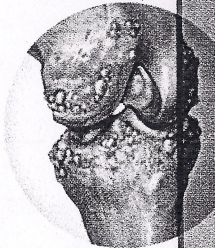


## قصور وظيفة مفصل الركبة

من الممكن أن تؤدي إصابة مفصل الركبة برضوض أو كسور أو حدوث تمزق للأربطة به إلى حدوث تآكل في المفصل تظهر آثاره بعد عدة سنين حيث يتسبب في حدوث قصور في وظائف مفصل الركبة. يرجع السبب في ذلك إلى أن حدوث التغيرات الميكانيكية في مفصل الركبة يؤدي إلى استهلاك شديد له تماماً كما يستهلك سريعا إطار السيارة عندما يكون غير مثبت بإحكام بها.

## الإصابة بالروماتيزم وبعض العيوب الخلقية

تؤدي الإصابة بالروماتيزم وبعض العيوب الخلقية إلى حدوث تآكل في عظام وبعض أجزاء مفصل الركبة وهذه التغيرات تؤدي بدورها إلى تدمير الغضاريف المفصالية مما يؤدي إلى حدوث ألم ناتج عن احتكاك العظم ببعضه.





## فوائد تركيب مفصل للركبة

تتمثل فوائد العملية الجراحية في الآتي:

- تخفيف ألم المفصل مع زوال الألم بعد فترة من الجراحة الناجحة.
- زيادة القدرة على الحركة.
- معالجة التشوه.
- تحسين قوة الطرف السفلي (بمساعدة التمارين).
- تحسين جودة الحياة مع القدرة على ممارسة أنشطتك الطبيعية وهواياتك الترفيهية مرة ثانية.



## قبل ان تذهب إلى المستشفى... إستعد جيداً

سوف يحتاج نجاح العملية الجراحية إلى العمل الجماعي المتمثل في شخصك بالإضافة إلى طبيبك وأسرتك حتى تصلوا إلى النتيجة المرجوة في النهاية.



### ○ إنقاص الوزن الزائد

تخلص من الوزن الزائد لتحسين حالة مفصل الركبة للحصول على أفضل النتائج الجراحية، حيث أن الوزن الزائد يشكل عبئاً على المفاصل التالفة. يجب أن تستشير طبيبك أولاً قبل المضي قدماً في تنفيذ برنامج إنقاص وزنك.

### ○ ممارسة الرياضة

غالباً ما يوصي الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي باتباع خطة للتدريب الخفيف لتقوية عضلات مفصل الركبة دون تعريضه لمزيد من العبء. و لكن لا تشرع في أي برنامج تمارين رياضية دون استشارة الطبيب!



### ○ التوقف عن التدخين

إذا لم تكن قد توقفت عن التدخين بالفعل، فمن الأفضل أن تتوقف الآن. فهذا سوف يكون له أفضل الأثر أثناء إجراء العملية الجراحية وبعدها.



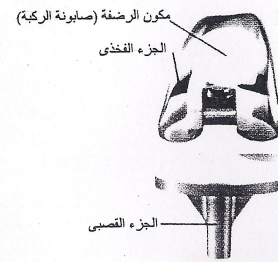
### ○ تأكد من عدم وجود أي عدوى قبل إجراء الجراحة

يرجع السبب في ذلك إلى إمكانية انتشار العدوى أثناء إجراء العملية الجراحية وإصابتها للمفصل الجديد ومن أمثلة ذلك فرح القدم أو أي مرض يصاحبه إرتفاع في درجة الحرارة.

## مكونات المفصل الجديد

عند إجراء عملية التركيب الكامل للركبة، يتم استبدال كافة أسطح أطراف العظام في أحد أو جميع أسطح مفصل الركبة بمواد من صنع الإنسان.

و في أغلب عمليات الإستبدال يتكون المفصل المستخدم من جزئين رئيسيين؛ الجزء الفخذي والجزء القصيبي وقد يتم استبدال الرضفة بناءً على حالتها أثناء الجراحة.





# إحتياطات لازمة قبل

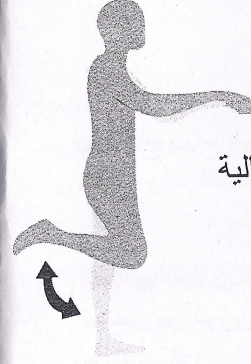
# إجراء الجراحة

## التبرع بالدم:

قد يُطلب منك سحب كمية معينة من دمك للاحتفاظ بها لاحتمال احتياجك إليها أثناء الجراحة. ولا يقوى بعض المرضى على التبرع بأية كمية من دمائهم. ويوصى في مثل هذه الحالات باستخدام الدم من بنك الدم بعد فحصه مسبقاً.

## ملاحظة تتعلق بالأدوية:

من الضروري للغاية أن تخبر طبيبك عن كافة الأدوية التي تتناولها. وذلك لأن بعض الأدوية قد تتعارض مع المخدر، أو تؤدي إلى زيادة معدل النزف أو تتسبب في حدوث مشاكل أخرى. وسوف يقرر طبيبك نوعية الأدوية التي يمكنك الإستمرار في تناولها لحين إجراء الجراحة والأدوية الأخرى التي يجب إيقافها.



من الضروري أن تكون على دراية بالمخاطر التالية وتحاط لها قبل إجراء الجراحة:

## العدوى:

سوف يكون من الضروري استكمال كافة الإجراءات اللازمة لعلاج العدوى قبل إجراء عملية تركيب مفصل الركبة لتفادي إنتقال هذه العدوى إلى المفصل الجديد.

## الجلطات الدموية:

يوصى كثير من الجراحين بتناول الأدوية المضادة لتكون الجلطات و بارتداء جوارب مطاطية لعدة أسابيع عقب الجراحة لتقليل تكون الجلطات الدموية.





## ● تحضير حقيبة المستشفى

عند قيامك بتحضير حقيبة المستشفى، أحضر معك:  
كافة الأدوية وبطاقتك التأمينية وأرقام تليفونات الأقارب  
أو الأشخاص المتفق معهم مسبقاً لتقديم المساعدة.

كما يفضل إحضار حذاء رياضي مستوي مخصص  
للمشي وملابس فضفاضة مريحة وملابس داخلية  
وكتب أو تسجيل شخصي بالإضافة إلى معدات الرعاية  
الشخصية.



## ● إعداد المنزل

يجدر بك التفكير مسبقاً في تهيئة بيئة منزلك لتحقيق الأمان والكفاءة  
لكي تضمن تيسير أمور حياتك بسهولة بعد إجراء الجراحة.

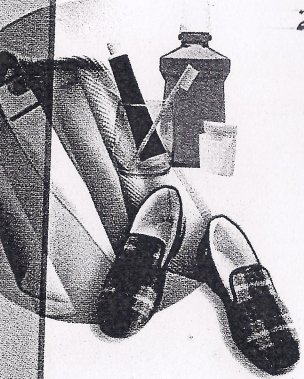
الترتيب من الآن للحصول على المساعدة:  
إحرص على الاتفاق مع من يساعدك على قيادة السيارة لتواظب  
على مواعيد المتابعة التي حددها لك الطبيب، والقيام بالتسوق  
والأعمال الأخرى في فترة ما بعد الجراحة مباشرة.

### إعادة ترتيب منزلك:

يجدر بك أن تضع مستلزماتك اليومية في الأدراج العليا أو في مكان  
يسهل الوصول إليه حتى لا تضطر إلى الإنحناء. لا تسمح بوجوه  
السجاجيد غير الثابتة والأشياء المبعثرة التي قد تشكل خطراً.

### تجهيز الأدوات المطلوبة:

من الأدوات المقترحة تليفون لاسلكي وأدوات لتناول الأشياء وأدوات  
الإستحمام.





# العناية طويلة المدى بمفصل الركبة الجديد

إن مفصل الركبة الجديد سيخدمك سنوات طويلة. ويمكنك الحفاظ على مفصل الركبة الجديد عن طريق اتباع الخطوات البسيطة التالية:

## الوقاية من العدوى:

يجب أن تبذل قصارى جهدك في حماية مفصل ركبتك الجديد من انتقال العدوى إذ أنه شديد الحساسية لها. كما يمكن العمل على تجنبها باتباع تعليمات الجراح المعالج.

## المتابعة الطبية:

قد يحتاج الطبيب إلى توقع الكشف عليك مرات عديدة أثناء العام الأول وبصفة سنوية بعد ذلك وتصوير الركبة بالأشعة السينية للتأكد من الوضع الصحيح للأجزاء الجديدة المستبدلة.

## ضبط الوزن:

إن التحكم في الوزن من شأنه أن يقلل حجم الضغط الواقع على الركبة الجديدة، لذا تجنب ممارسة الرياضات العنيفة، وممارسة الأنشطة الخفيفة بصفة منتظمة مثل المشي أو السباحة أو لعب الجولف أو ركوب الدراجات لتقوية العضلات و الحفاظ على لياقتك.

لخدمة العملاء:

البريد الإلكتروني: info@jnjeg.jnj.com

المحمول: ٠١٢ ٢٢١٢٠٦٢

يوميًا من ٨:٣٠ صباحاً إلى ٤:٣٠ مساءً - عدا الجمعة

لمزيد من المعلومات: www.jnjgateway.com

هوانسون وجونسون

ميديكال إيجيبت

شارع مول - الدور الخامس

شارع النور هليوبوليس، القاهرة

الهاتف: ٢٦٨٥٠٢٦ (٢٠٢)

فاكس: ٢٦٨٤٥٧٣ (٢٠٢)

# مرحلة ما بعد الجراحة

يتم عادةً خلع أنابيب الحقن الوريدي وغيرها من القساطر في الأيام الأولى التي تعقب الجراحة. وإذا كان قد تم وضع أنبوبة لتصريف إفرازات الجرح في ركبتك فسيتم إزالتها بعد الجراحة بيوم أو يومين.

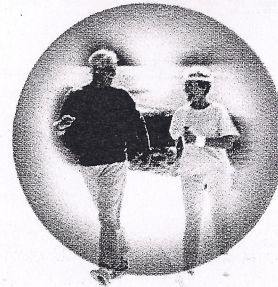
## بدء العلاج الطبيعي:

تساعد التدريبات على استعادة قوة الركبة وعضلات الفخذ وزيادة مدى حركة الركبة بتمرينات الثني.

## السير:

من الضروري أن تنهض وتبدأ في الحركة في أسرع وقت ممكن.

وذلك نظراً لأن السير يساعد بصفة عامة على منع تكون الجلطات الدموية كما أنه يعجل بالشفاء.





# العناية طويلة المدى بمفصل الركبة الجديد

إن مفصل الركبة الجديد سيخدمك سنوات طويلة. ويمكنك الحفاظ على مفصل الركبة الجديد عن طريق اتباع الخطوات البسيطة التالية:

## الوقاية من العدوى:

يجب أن تبذل قصارى جهدك في حماية مفصل ركبتك الجديد من انتقال العدوى إذ أنه شديد الحساسية لها. كما يمكن العمل على تجنبها باتباع تعليمات الجراح المعالج.

## المتابعة الطبية:

قد يحتاج الطبيب إلى توقيع الكشف عليك مرات عديدة أثناء العام الأول وبصفة سنوية بعد ذلك وتصوير الركبة بالأشعة السينية للتأكد من الوضع الصحيح للأجزاء الجديدة المستبدلة.

## ضبط الوزن:

إن التحكم في الوزن من شأنه أن يقلل حجم الضغط الواقع على الركبة الجديدة، لذا تجنب ممارسة الرياضات العنيفة، وممارسة الأنشطة الخفيفة بصفة منتظمة مثل المشي أو السباحة أو لعب الجولف أو ركوب الدراجات لتقوية العضلات و الحفاظ على لياقتك.

# مرحلة ما بعد الجراحة

يتم عادةً خلع أنابيب الحقن الوريدي وغيرها من القساطر في الأيام الأولى التي تعقب الجراحة. وإذا كان قد تم وضع أنبوبة لتصريف إفرازات الجرح في ركبتك فسيتم إزالتها بعد الجراحة بيوم أو يومين.

## بدء العلاج الطبيعي:

تساعد التدريبات على استعادة قوة الركبة وعضلات الفخذ وزيادة مدى حركة الركبة بتمارين الثني.

## السير:

من الضروري أن تنهض وتبدأ في الحركة في أسرع وقت ممكن. وذلك نظراً لأن السير يساعد بصفة عامة على منع تكون الجلطات الدموية كما أنه يعجل بالشفاء.

