

تنظير مفصل الركبة

(Knee Arthroscopy Patient Experience Pathway)

سيقوم الطبيب الجراح، خلال هذه العملية، بعمل فتحة صغيرة (جرح) واستعمال كاميرا صغيرة للغاية – تسمى منظار مفصلي – لمشاهدة داخل مفصل الركبة على شاشة تلفزيون. ويستطيع الطبيب الجراح بعد ذلك النظر فيما إذا كانت هناك أي مشاكل في الركبة والعمل، إذا أمكن، على تصحيح هذا الوضع.

يحتوي هذا الدليل على معلومات مفيدة تساعدك أثناء التحضير للعملية الجراحية والنقاهة بعدها. إذا كانت لديك أية أسئلة خلال هذه الرحلة، لا تتردد في السؤال!

الاستعداد للعملية الجراحية

- سيقوم مكتب الطبيب أخصائي جراحة العظام بالاتصال لتحديد موعد العملية الجراحية.
- قبل العملية، ستقوم إحدى الممرضات من المستشفى بالاتصال لتحديد موعد جلسة لإجراءات ما قبل دخول المستشفى.
- سنتم هذه الجلسة في العيادة المخصصة لإجراءات ما قبل دخول المستشفى أو بواسطة الهاتف، وذلك حسب وضعك الصحي.
- خلال هذه الجلسة:
 - ستحصل على معلومات عن كيفية الاستعداد لعملية جراحية سليمة وفترة نقاهة سليمة؛
 - يُفترض أن تقدم بطاقة التأمين الصحي الخاصة بك (OHIP) وقائمة بالأدوية التي تتناولها حالياً؛
 - سيتم سؤالك عن تاريخك الطبي؛ و
 - سنتوفر لك فرصة توجيه أية أسئلة عن هذه العملية.
- استمر في تناول الأدوية والطعام بشكل منتظم قبل جلسة إجراءات ما قبل دخول المستشفى.
- يجب أن تعمل ترتيبات ليرافقك أحد الأشخاص إلى المستشفى يوم العملية ثم يصطحبك إلى البيت بعدها. إنك لن تكون قادراً على سيطرة السيارة مباشرة بعد العملية الجراحية.

يوم العملية الجراحية

- يجب أن تأخذ معك بطاقة التأمين الصحي، وقائمة بالأدوية التي تتناولها حالياً، وأي معدات يتوجب عليك استعمالها بعد العملية الجراحية، مثلاً العكازات.
- سجل اسمك في قسم الدخول (Admitting Department)، الواقع على المدخل الرئيسي للمستشفى.
- يعد تسجيل اسمك وتفاصيل الدخول، ستتوجه أنت وعائلتك إلى قسم الجراحة النهارية (Day Surgery) حيث سيتم تبديل ملابسك لارتداء ثوب المستشفى ويقوم فريق العناية بك بتحضيرك للعملية.
- إن كامل الإقامة في المستشفى لا تتعدى ٤ ساعات تقريباً.

النقاهة في البيت

- سنتشعر بشيء من الألم الخفيف في الركبة مع إحساس باحتكاك طاحن بسيط (صعوبة في التحرك) لمدة بضعة أيام بعد العملية الجراحية، هذا أمر طبيعي.
- احرص على أن ترفع ساقك أثناء الاستراحة أو النوم خلال الأيام القليلة الأولى.
- قد يكون من الضروري استعمال العكازات أو وسائل أخرى للمساعدة على الحركة بعد العملية الجراحية.
- يجب عدم سيطرة السيارة، أو القيام بأي تماريم مجهدة مثل الركض أو ممارسة الألعاب الرياضية، كما يجب عدم نزع الركبة (تركها في الماء لفترة من الوقت) في حوض الحمام إلا بعد استشارة الطبيب.
- احصل على كمية كافية من الراحة والنوم لمساعدتك أثناء فترة النقاهة.
- يجب القيام بأي تمارين ينصح بها فريق العناية الطبية.
- يجب تناول أدوية التخفيف من الألم حسب التعليمات.
- تناول طعاماً متوازناً بحيث يحتوي على أطعمة غنية بالبروتين والفيتامينات للمساعدة في الشفاء والنقاهة.
- اشرب ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.

العناية بركبتك

- اربط الرباط المرن مجدداً إذا شعرت أنه مشدوداً إلى حد كبير أو مرتخياً.
- استعمل كيس ثلج على الركبة لتخفيف الورم والألم.
- حافظ على مكان الجرح نظيفاً وجافاً.
- الأشرطة البيضاء (steri-strips) التي تم استعمالها لثقل مكان الجرح ستزول من تلقاء ذاتها. يجب عدم لمس هذه الضمادات.
- يجب عدم حك مكان الجرح أو خدشه. اترك الجرح ليلتئم بشكل طبيعي.
- يجب، بعد الجراحة، الانتباه لأي أعراض تظهر عليك وتحدث مع طبيبك عن أي استفسارات تثير قلقك. **إذا لاحظت أيًا من الأعراض التالية، يجب الحصول على الرعاية الطبية فوراً.**
 - حمى، أو قشعريرة، أو درجة حرارة 38° مئوية (101° فهرنهايت) فما فوق
 - احمرار، ورم أو إحساس بالدفء في مكان الجرح
 - ألم حاد أو متزايد في مكان الجرح
 - نزيف دم أحمر من مكان الجرح
 - إفراز ملون أو كريه الرائحة من مكان الجرح
 - صعوبة في التبول أو ألم في المعدة
 - قصر النفس أو ألم في الصدر
 - زيادة مفاجئة في الألم في منطقة الركبة

إذا كانت لديك أية أسئلة خلال هذه الرحلة، لا تتردد في السؤال!