

إجراء دمج الغضروف بين الفقري القطني بالكامل الطفيف (Mini ALIF) مع تثبيت مسامير سطحية من الجلد مباشرةً (PFF) أو تثبيت مسامير عنقية من الجلد مباشرةً (PFF)

إجراء دمج الغضروف بين الفقري القطني بالكامل الطفيف (Mini ALIF) مع تثبيت مسامير سطحية من الجلد مباشرةً (PFF) أو تثبيت مسامير عنقية من الجلد مباشرةً (PFF)

إجراء دمج الغضروف بين الفقري القطني بالكامل الطفيف (Mini ALIF) مع تثبيت مسامير سطحية من الجلد مباشرةً (PFF) أو تثبيت مسامير عنقية من الجلد مباشرةً (PFF)، الذي يحافظ على عظام أسفل الظهر، وأنسجة العمود الفقري السليمة دون لمسها، هو إجراء فعال للغاية لألم الظهر السفلي وآفات العصب والتي لا تسبب أي أعراض عند الجلوس ولكنها تسبب الألم أثناء المشي بسبب تزعج العمود الفقري. إنها اختراق تكنولوجي جديد لا يحتاج إلى قطع عظام العمود الفقري ولا تلمس الأعصاب الشوكية.

#### ما هي فوائد هذه العملية؟

- بسبب عدم وجود أي جروح تقريباً، فلا يوجد نزيف ولا حاجة إلى نقل الدم.
- ألم أقل بعد الجراحة ومضاعفات أقل.
- يمكنك من إدخال المسامير داخل الجلد بأمان تام كما لو كنت تضع عصا الأكل الصينية في البطاطا الحلوة دون الحاجة إلى تمديد عضلات ظهرك.
- إنها جراحة اقتصادية لعدم حاجتك إلى المكوث في المستشفى لفترة طويلة، مما يخفض النفقات، ويمكنك العودة بسرعة إلى حياتك اليومية.

#### من المحتاج لهذه العملية؟

- هذا العلاج مناسب للمرضى الذين يعانون من انزلاق العمود الفقري للأمام وقيامه بالضغط على الأعصاب في القناة الشوكية، مما يسبب الألم.
- المرضى الذين لا يعانون من التشوهات عند الجلوس، ولكن لديهم عظام متحركة عن مكانها تضغط على الأعصاب عند الوقوف أو المشي، مما يؤدي إلى آلام أسفل الظهر وأعراض عرق النسا.

- المرضى الذين يعانون من أعراض خطيرة مثل الساقين المشلولتين والذين يجدون صعوبة في المشي.
- المرضى الذين يعانون من ضيق القناة الشوكية، أو عدم استقرار العمود الفقري، أو الجنف، أو الحذب، أو تآكل الغضروف، أو مرض الغضروف التنكسي، أو أمراض داخل الغضروف بين الفقري.

### كيف يتم إجراء هذه العملية؟

بعد التخدير العام، يتم دمج العظم الأمامي دون الإضرار بأعصاب الحبل الشوكي والأربطة والعضلات والعظام السليمة. ثم تثبيت المسمار من خلال الجلد خلف الخصر مثل تثبيت عود في الجلد دون إحداث فتح.

### التحسن بعد العملية!

صورة أشعة إكس قبل العملية.

الغضاريف بين الفقرية متدلية ومنزلة للأمام



صورة أشعة إكس فور الانتهاء من العملية.

عادت الفقرات إلى مستوى الغضروف الطبيعي



بعد العملية

لا يوجد ألم يذكر أو ندبات.



## الرعاية الموصى بها بعد إجراء العملية!

### 1- يوم العملية <

- قد تشعر بعدم الارتياح مع الام في البطن وأنت تتنفس بعمق أو السعال، أو المشي قبل الأوان.
- يمكن لمعظم المرضى الوقوف مباشرة بعد أن استقروا لمدة 4 ساعات بعد الجراحة.
- بعد 8 ساعات من الراحة في السرير، يمكنك الذهاب إلى الحمام مرتديا دعامة.
- تقوم الدعامة بدعم العمود الفقري الضعيف بعد الجراحة. عندما تجعلك الدعامة الصلبة غير مرتاح، يمكنك المشي مع مشد دعم العمود الفقري الذي صنعه الطبيب ألماني الدكتور همس.
- يمكنك المشي بعد يوم من الجراحة ومن ثم زيادة النشاط الخاص بك تدريجيا.

### 2- الأسبوع الأول

- للعناية بجروحك، يجب عليك تطهير الجروح في المنزل كل يوم أو زيارة أقرب مستشفى كل يومين أو ثلاثة أيام حتى تتم إزالة الغرز. بعد إزالة الغرز، لن تحتاج إلى تطهير الجروح الخاصة بك (شراء مطهر من الصيدلية فقط).
- قد يسبب إدخال الهياكل داخل الجسم شعورا بالتصلب.
- يجب أن تتناول الدواء الذي تحصل عليه في وقت الخروج من المستشفى في أوقاته المحددة.
- حاول أن لا ينحني ظهرك بشكل مفرط أو تدوير ظهرك ولا تحاول تحريك ظهرك كثيرا.
- يمكنك الجلوس لتناول وجبه، ولكن حاول أن لا تجلس أكثر من ساعة واحده.
- من الممكن السفر بالسيارة، ولكن تجنب القيادة بنفسك.
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة.

### 3- الأسبوع الثاني

- يمكنك القيام بتمارين تمدد بسيطة في الأسبوع الثاني وستقوم بإزالة الغرز.
- يفضل زيادة كمية النشاط تدريجيا، ولكن من الأفضل الاستلقاء والاسترخاء عندما تحس بالتعب أو ألم في أسفل الظهر والساقين.
- يفضل زيادة وقت الجلوس الخاص بك تدريجيا.

### 4- 3-6 أسابيع

- يمكنك أن تأخذ دش بعد يومين من إزالة الغرز ويمكنك الاستحمام في البانيو بعد أسبوع واحد.
- من الممكن الجلوس لفترة قصيرة أو الانحناء برفق.
- يمكنك أن تبدأ قليلا من الاعمال المنزلية، مكتب العمل، و/أو دراسة، ولكن حاول عدم المبالغة.
- القيام بتمارين تمدد على نطاق واسع، مثل تمارين البطن وتمارين الخصر التمديد (سحب ركبتيك إلى صدرك، رفع ساقيك مع ركبتيك بشكل مستقيم).
- يجب عليك المشي 15-30 دقيقة في الصباح والمساء، مما سيساعد على تقوية خصرك.
- ارتدي الدعامة حتى 6 أسابيع، بعد ذلك يجب أن تناقش الأمر مع طبيبك.
- يمكنك البدء في نشاطك اليومي بشكل تام.

#### 5- بعد شهرين

- يمكنك أن تفعل أشياء أكثر صعوبة، مثل السباحة والمشي لمسافات طويلة، ولكن تجنب القيام بذلك مرارا وتكرارا.

#### 6- بعد 3 أشهر

- ينبغي التأكد من ثبات العظم بشكل صحيح قبل ممارسه الرياضات الصعبة مثل الغولف ينبغي بعد 3 أشهر من الجراحة. من الأمن الانخراط في ألعاب الرياضية بعد تلقي تدريب العمود الفقري مره أو مرتين في الأسبوع لمدة 3 أشهر في مركز التدريب على تعزيز العمود الفقري والمرونة.
- للوقاية من الامراض الجديدة المرتبطة بالظهر، تجنب ممارسة الرياضة المستمرة والعمل المفرط قدر المستطاع.