

الاستئصال الدقيق للغضروف بين الفقري القطني المفتوح (OLM)

الاستئصال الدقيق للغضروف الفقري القطني المفتوح (OLM,OLD)

تم تقديم جراحة الليزر المجهرية لأول مرة في كوريا عام 1992 فهي تترك أقل ندبة ممكنة مع أكبر حفاظ على الأنسجة السليمة. تستخدم هذه الجراحة مجهراً صغيراً لتوجيه الليزر بدقة حتى لا يقوم بلامسة الجزء السليم من الأعصاب أو الحبل الشوكي، لهذا فإن احتمال حدوث مشكلات أقل بكثير. إضافة إلى ذلك فإن المريض يكون راضي تماماً عن العملية نظراً لأنها لا تسبب الكثير من الألم وتسمح للمريض بالعودة لممارسة نشاطاته اليومية في أسرع وقت ممكن.

ما هي فوائد هذه العملية؟

- احتمالات تطور مشكلات بعد الجراحة أقل بكثير حيث أنها لا تلمس الجزء السليم من الحبل الشوكي أو الأعصاب أو الأم الحانية أو قلب الغضروف أو ليفة حلقة الغضروف أو الأربطة الأمامية.
- تحافظ العملية على الجزء السليم من الغضروف قدر المستطاع، ويكون للمريض توقع بتطور إيجابي للحالة وفرصة منخفضة في إعادة العملية.
- لأن العملية تستغرق وقتاً قصيراً، يمكن للمرضى كبار السن القيام بها.
- يمكن القيام بالعملية بإحداث شق صغير في الجلد لذلك كن مطمئناً أن علاجك سيتم دون نزيف أو حدوث ندبات.
- ألم أقل بعد الجراحة يسمح بإعادة تأهيل أسرع ومكوث أقل داخل المستشفى، مما يؤدي إلى عودة أسرع إلى المجتمع والحياة اليومية.

من المحتاج إلى هذه العملية؟

- المرضى الذين يعانون من مشكلات معقدة في الغضروف بين الفقري ولم يحصلوا على نتائج جيدة بعد المعالجة المحافظة أو استئصال الغضروف بواسطة منظار الليزر.
- المرضى الذين يعانون من حالات مشكلات غضروف بين فقري مستعصية أو متكررة، وكبار السن.

كيف يتم إجراء هذه العملية؟

- بعد التخدير العام، يتم إحداث شق في الجلد في وسط أسفل الظهر بمقدار 1.5 إلى 2 سم ويتم إزالة جزء صغير من الفقرة بواسطة حفار عالي السرعة.
- يتم استخدام مجهر صغير أو منظار لتحديد المنطقة المستهدفة بالجراحة، ثم يتم إزالة حطام الغضروف بواسطة الليزر الدقيق.
- تستغرق هذه العملية ساعة إلى ساعتين في المتوسط.
- يحتاج معظم المرضى (75%) إلى المكوث في المستشفى من 24 إلى 72 ساعة، أسبوع كحد أقصى.

الرعاية الموصى بها بعد إجراء العملية!

يوم العملية <

- بعد 4 ساعات من الراحة المطلقة، يمكنك المشي للذهاب إلى الحمام أثناء ارتداء دعامة.
- يجب ارتداء الدعامة في الموضع الصحيح ويفضل الوقوف منتصباً بعد التوجه إلى الجانب الأيسر أو الأيمن بينما لا تحاول أن تلف خصرك.
- يمكن لمعظم المرضى المشي للذهاب إلى الحمام و/أو المشي عبر غرفه المستشفى في اليوم التالي، يمكنك لـ 75% من المرضى الخروج من المستشفى بعد الجراحة بيوم. يمكنك البقاء في المستشفى من ثلاثة إلى أربعة أيام، أسبوع واحد على الأكثر، إذا كنت تريد ذلك.

الأسبوع الأول <

- بعد الخروج من المستشفى، عليك إبقاء ظهرك على مفروداً والراحة لمدة 2-3 أيام بينما تحاول فرد ظهرك.
- الدواء الذي تحصل عليه في وقت الخروج من المستشفى هو دواء مضاد للالتهابات، لذا احرص على أخذه؛ يمكنك تضميد الجرح في المنزل، ولكن من الأفضل أن تذهب إلى أقرب عيادة إذا كان ذلك ممكناً.

- قم بارتداء الدعامة وابدأ الأنشطة الخاصة بك رويداً رويداً. ومع ذلك، ليس من الضروري ارتدائها عند الاستلقاء أو النوم.
- تجنب الانحناء أو التواء ظهرك.
- يمكنك السفر بالسيارة، ولكن تجنب القيادة بنفسك وتجنب رفع الأشياء الثقيلة.
- يجب عليك أن تبدأ على الفور في ممارسه المشي.
- حاول تمديد جسمك بشكل خفيف مثل رفع منطقة الحوض أثناء القيام بالتنفس من البطن أو ارفع ساقيك أثناء استلقاءك على السرير.
- لا توجد مشكلة في الجلوس لمدة 30 دقيقة، ولكن تجنب الجلوس لأكثر من 50 دقيقة.

الأسبوع الثاني <

- يمكنك أن تقوم بتمديد بسيط.
- في الأسبوع الثاني بعد الجراحة، سوف تأتي إلى مستشفى ووريدول لعمل الأشعة السينية أو الأشعة المقطعية ومن ثم فك الغرز. ولكن هناك بعض غرز الجلد الخاصة لا تحتاج إلى فكها.
- من الجيد أن تزيد نشاطك تدريجياً، ولكن إذا كان أحسست بالتعب أو ألم في ظهرك أو ساقيك، فمن الأفضل أن تأخذ قسطاً من الراحة.
- يمكنك الجلوس لمدة 50 دقيقة وتمديد ظهرك عند الوقوف.
- إذا استطعت قم بالاستحمام وأنت واقف بعد 24 ساعة من إزالة الغرز وحاول ألا تنثني خصرك إلى الأمام على قدر المستطاع؛ قم بغسل شعرك وأنت واقف.
- يمكنك القيادة بنفسك والقيام بممارسة المشي النشط.

الأسبوع الثالث <

- يمكنك القيام بعمل مكتبي بسيط، والعمل في المطبخ، و/أو الدراسة، وينبغي القيام بتمديد بسيط أثناء الاستلقاء. ولكن رفع الأشياء أو التمارين التي تنطوي على التواء ظهرك يمكن أن تكون مؤذية، لذلك عليك أن تكون حذراً.
- لا لباس من المشي حتى 4 كم يومياً حيث يبدأ الخصر بأن يصبح قوياً بعد 3-4 أسابيع.
- سيساعدك المشي لمدة 30-40 دقيقة في الصباح والمساء على تقوية خصرك.

الأسبوع السادس <

- قم بعمل تمارين تمدد على نطاق واسع مثل تمارين البطن وتمارين أسفل الظهر (قم بسحب ركبتيك إلى صدرك، رفع ساقيك مع ركبتيك بشكل مستقيم).
- قم بارتداء الدعامة لمدة تصل إلى ستة أسابيع. إذا استمررت في ارتداء الدعامة قد يضعف ذلك عضلات الظهر، لذلك استشر طبيبك إذا كنت ترغب في ارتدائها بعد ستة أسابيع.
- بعد 6 أسابيع، يجب أن تبدأ تمارين تقوية العمود الفقري (Centaur و Medex) وتمارين ثني العمود الفقري (Gyrotonic) بشكل جدي.

بعد شهرين <

- بعد شهرين، يمكنك البدء في العمل بجد. ومع ذلك، لا تستخدم خصرك بشكل متكرر أو ترفع المواد الثقيلة التي تزن أكثر من 20 كغ.

بعد ثلاثة أشهر <

- إذا كنت تمارس الرياضة بشكل مستمر، يمكنك الانخراط في العمل الشاق، ولكن لا تتبالغ في التحميل على ظهرك.
- قم باتخاذ الوضع الصحيح أثناء العمل بالإضافة على اتخاذ الاحتياطات اللازمة مع تمارين المشي الثابتة المعتادة، وتمارين تثبيت العمود الفقري و Centaur، وتمارين تقوية العمود الفقري Medex، وتمارين ثني العمود الفقري Gyrotonic .