

## ○ استبدال كامل الغضروف بين الفقري (TDR)

أن الاستبدال الكامل للغضروف بين الفقري هو إجراء طفيف التوغل لا يسبب نزيف والذي يعالج أعراض تآكل الغضروف ويحافظ على حركة العمود الفقري على أكمل وجه. تقوم مستشفى ووريدول بهذه العملية منذ 1999، فهي إجراء جراحي يصاحبه رضى عالي من المرضى نظراً لتطور أدوات وتكنولوجيا العملية الجراحية.

### ما هي فوائد هذه العملية؟

- حرية الحركة بسبب الحفاظ على حركة المفصل.
- يمكنك المشي مباشرة بعد يوم واحد من العملية.
- لا يتم إزاحة عضلات الظهر أو قطع أي عظام على الإطلاق، لذلك فلا يوجد ألم بعد العملية وفترة المكوث داخل المستشفى قليلة، مما يسمح بإعادة التأهيل السريع والعودة لنمط الحياة اليومي والحياة الاجتماعية.
- تقل التغيرات التنكسية بشكل كبير في العمود الفقري وحوله، مما يقلل من فرص إعادة جراحة العمود الفقري مرة أخرى.

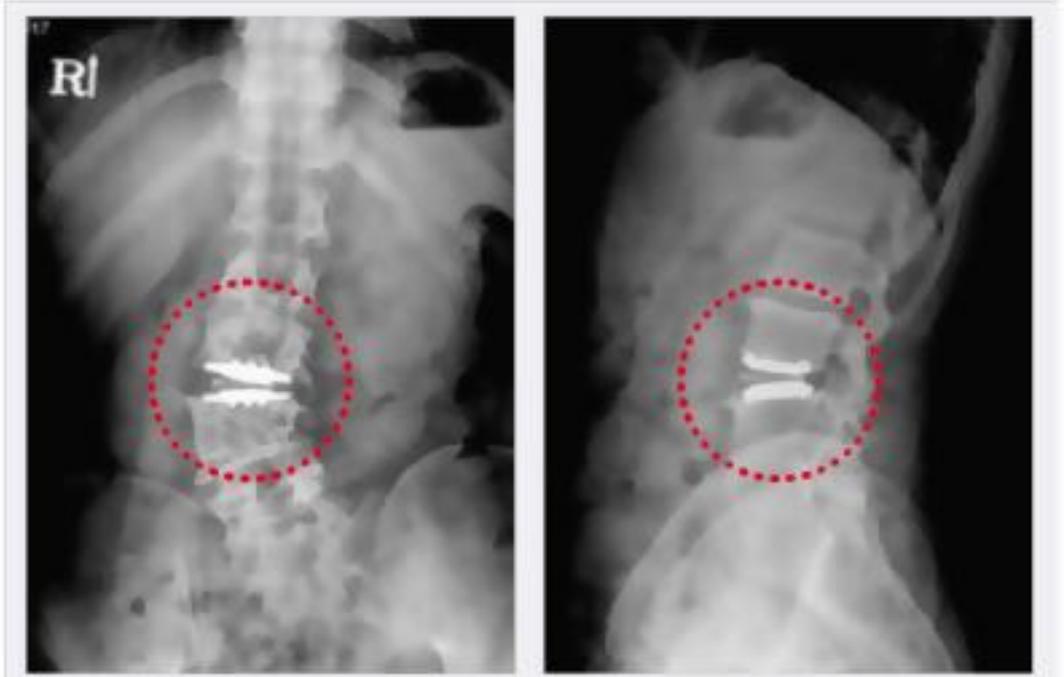
### من المحتاج لهذه العملية؟

- المرضى المحتاجون جراحة إعادة تأهيل العمود الفقري، وذلك يتضمن مرض تنكس الغضروف بين الفقري الذي تصاحبه آلام أسفل الظهر لأكثر من عامين، وألم الظهر الناتج عن تآكل الغضروف بين الفقري، تدلي نواة الغضروف مما يؤدي إلى عدم استقرار العمود الفقري مع إعادة الإصابة بأمراض الغضروف، عدم استقرار الغضروف بين الفقري التنكسي بعد عملية دمج الفقرات، وضيق مجرى قناة الحبل الشوكي.
- المرضى الذين يعانون من تشوه العمود الفقري الذي يصاحبه ضيق في المفصل الخلفي.

### كيف يتم إجراء هذه العملية؟

- إجراء شق صغير قدره حوالي 4 إلى 5 سم للوصول إلى المنطقة المصابة مع أقل نسبة نزيف أو تلف في العضلات.
- إزالة الغضروف التالف بسرعة وأمان باستخدام شفاط أوتوماتيكي مثل "هيدروجيت" وإدخال الغضروف الصناعي في هذه المنطقة.
- لا حاجة إلى نقل الدم، وتنتهي العملية حين يتم إدخال الغضروف الصناعي في مكانه.

### التحسن بعد العملية!



أشعة إكس لمريض خضع لعملية استبدال الغضروف بين الفقرات الكامل بأخر صناعي بين الفقرات القطنية الثالثة والرابعة في 12 سبتمبر، 2002. عاد المريض إلى نشاطه اليومي في غضون أسبوع من العملية.

## الرعاية الموصى بها بعد إجراء العملية!

### يوم العملية <

- يمكنك الذهاب إلى الحمام وانت مرتدي الدعامة بعد خمس ساعات من الراحة في السرير.
- يمكنك الوقوف والمشي من اليوم التالي.
- بعد التخدير العام، تزيد إفرازات المسالك الهوائية، والتي تسبب التنفس العميق المتكرر أو السعال الذي ينطوي على البلغم (بصق البلغم لمنع مضاعفات الرئة).
- عندما تتنفس كثيراً أو تسعل بسبب جراحه البطن، عادة لا تشعر بألم شديد ولكن قد تشعر بعدم الارتياح.

### بعد أسبوع <

- يمكنك الخروج من المستشفى في غضون 5 أيام في معظم الحالات.
- للعناية بجروحك، يجب عليك تطهير الجروح في المنزل كل يوم أو زيارة أقرب مستشفى كل يومين أو ثلاثة أيام حتى يتم إزالة الغرز. بعد إزالة الغرز، لا تحتاج إلى تطهير الجروح الخاصة بك (فقط شراء مطهر من الصيدلية)
- قد يكون هناك شعور بالوخز حتى يتم تثبيت الغضروف الاصطناعي تماما في العظم.
- يجب عليك تناول الدواء الذي تحصل عليه في وقت الخروج من المستشفى وفي وقته المحدد.
- حاول أن لا تنحني بشكل مفرط أو تقوم بتدوير ظهرك ولا تحاول تحريك ظهرك كثيراً.
- يمكنك الجلوس لتناول وجبه.
- من الممكن السفر بالسيارة، ولكن تجنب القيادة بنفسك.
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة.

### بعد أسبوعين <

- إزالة الغرز.
- يمكنك المشي على الدرج والقيام ببعض تمارين التمدد الخفيفة.
- من الجيد أن تزيد نشاطك تدريجياً، ولكن إذا كنت متعباً أو تحسب بألم في ظهرك وساقيك، فمن الأفضل الاستلقاء والراحة.
- قم بزيادة وقت الجلوس 5 دقائق بشكل تدريجي.

### بعد ثلاثة أسابيع <

- يمكنك أن تستحم بعد يومين من إزالة الغرز ويمكنك أن تستحم في البانيو بعد أسبوع واحد.
- يمكنك الجلوس لفترة قصيرة أو إرجاع ظهرك بشكل طفيف.
- يمكنك البدء في الاعمال المنزلية قليلا، والقيام بالعمل المكتبي، و/أو الدراسة، ولكن لا تبالغ في ذلك.

### بعد أربعة أسابيع <

- القيام بتمارين تمدد على نطاق كامل. من الجيد القيام بتدريبات البطن وتمارين أسفل الظهر (اسحب ركبتيك إلى الصدر، وارفع الساق بينما تقوم بفرد ركبتيك).
- لا بأس من السير قليلا خلال 3-4 أسابيع، كما سيتم تقوية خصرك.
- المشي 15-30 دقيقة في الصباح والمساء سوف يساعد على تقوية الخصر.

### بعد ستة أسابيع <

- قم بارتداء الدعامة لمدة تصل إلى ستة أسابيع، وبعد ذلك يجب عليك استشارة الطبيب. إبداء ممارسة حياتك بشكل كامل.

### بعد شهرين <

- يمكنك أن تفعل أشياء أكثر صعوبة.
- يمكن ممارسه السباحة أو المشي لمسافات طويلة.
- تجنب العمل الشاق المتكرر.

### من 3 إلى 6 أشهر <

- يمكنك الانخراط في الحياة اليومية بعد زيارة العيادات الخارجية للتحقق ما إذا كان من تثبيت الغضروف الاصطناعي الخاص بك ويمكنك أن تلعب الغولف.
- سوف تحتاج إلى ممارسة الرياضة بشكل مستمر لمنع تكرار ذلك، من الأفضل تجنب العمل المفرط.