

## لماذا يصبح العمل الجراحي لاستبدال مفاصل الورك والركبة ضرورياً

تجرى سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية لوحدها 200,000 عملية جراحية لاستبدال الركبة و 300,000 عملية لاستبدال الورك. والعديد منا يعتبرون أنه من النعم الدائمة أن ننثني ركبتنا ونحرك أوراكننا بحرية وراحة. لكن الحقيقة هي أنه، مع تقدمنا في السن، فإن الانضغاط والالتواء والحمولة على مدى سنوات العمر يمكنها أن تترك آثاراً بالغة على مفاصلنا. والتهاب المفاصل هو مرض شائع متعلق بالسن، حيث يؤدي التهاب المفصل غالباً إلى آلام وفقدان للحركة. وغالباً ما يعاني الأشخاص المصابون بالتهاب مفاصل الركبة والورك من جفاف المفصل وتآكل الغضروف. وبما أن الوركين والركبتين هي مفاصل حاملة لثقل الجسم، فكثيراً ما يصيبها التهاب بشدة. وعندما تصبح العقاقير وتخفيف الوزن والعلاج الفيزيائي عديمة الجدوى في علاج التهاب المفاصل، فقد يوصي الأطباء بعمل جراحي لاستبدال المفصل.

### التحضير لإجراء عملية استبدال مفصل

- إذا كانت لديك زيادة في الوزن، تخلص من بعض الكيلوغرامات الزائدة لتخفيف الحمل على المفصل الجديد.
- ركب قضبان أمان ومقعد تواليت مرتفع ومقعد للحمام ومسند على طول السلالم.
- استشر الجراح لمراجعة أدويةك التي تتناولها بانتظام من أجل تحديد ما إذا كان يجب إيقاف أي دواء (مثل الأدوية المضادة للالتهاب) قبل أسبوع من العملية.
- تأمين وسيطة نقلك إلى المستشفى ذهاباً وإياباً.
- تأمين حصولك على المساعدة بعد عودتك من المستشفى.

### بعد إجراء عملية استبدال المفصل

- من المفروض أن تصبح قادراً على استئناف النشاطات الخفيفة في غضون ستة أسابيع.
- للمساعدة على سرعة شفائك والحفاظ على الأداء الجيد للمفصل في المستقبل، اتبع البرنامج الخاص الموصى به لإعادة التأهيل.