



## بعد جراحتك للعظام

### الرعاية الذاتية في المنزل

تقدم هذه النشرة تعليمات حول العناية بالجروح والنظام الغذائي والعلامات التي يجب مراقبتها بعد عودتك إلى المنزل. يرجى مخاطبة أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك أي أسئلة.

### الرعاية الذاتية في المنزل

#### العناية بالجرح

- الحفاظ على ضمادة الجرح نظيفة وجافة.
- سوف يخبرك الجراح متى يمكنك إزالة الضمادة. بعد إزالتها ، تحقق من الجرح كل يوم. تأكد من أن:
  - يتم إغلاق حواف الجرح
  - لا يوجد تصريف أو دماء أو احمرار أو ألم
- إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن الجرح ، فيرجى الاتصال بأحد الأرقام المذكورة "ادناه" بمن يمكنني الاتصال" في الصفحة 2.

#### اتباع نظام غذائي

عليك بتناول نظام غذائي متوازن. وهذا يشمل الأطعمة من جميع مجموعات الطعام: البروتينات والخضروات والفواكه والحبوب. البروتين مهم جداً لمساعدة شفاء جرحك. مصادر البروتين الجيد هي:

- اللحوم والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان والبيض
- الفاصولياء والعدس والتوفو والفاصوليا السودانية والبقوليات الأخرى

#### الانشطة وممارسة التمارين

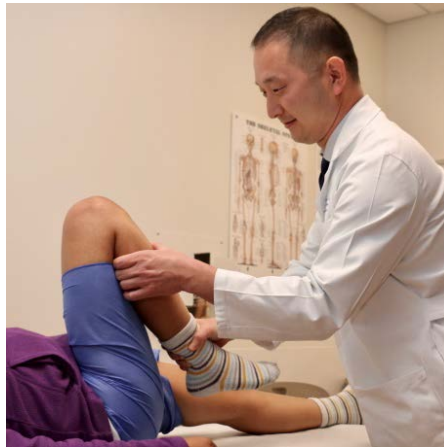
يرجى اتباع التوجيهات التي قدمها لك الطبيب عن التمارين والأنشطة التي يمكنك القيام بها أثناء التعافي من الجراحة.

#### السيطرة على الألم

يرجى قراءة النشرة التي تلقيتها عند زيارتك لعيادة ما قبل الجراحة حول السيطرة على الألم بالمنزل

#### ميعاد المتابعة بالعيادة

سيحدد لك ميعاداً للمتابعة بالعيادة بعد 7 إلى 14 يوماً من الجراحة.



في زيارتك للمتابعة ، سيحقق الجراح من تقدمك ،

في زيارتك للمتابعة ، سيقوم الجراح بما يلي:

- سوف يتحقق من انك تتعافي بشكل صحي
- سوف يقوم بإزالة الدبابيس أو الغرز

### الاستحمام

- بعد إزالة العرز في زيارتك للمتابعة ، يمكنك الاستحمام والجرح مكشوف ، ما لم يخبرك الطبيب بخلاف ذلك.
- بعد 4 إلى 6 أسابيع من الجراحة ، لا تجلس في حوض استحمام ساخن أو تذهب للسباحة أو تغتسل الجرح في الماء ، الا اذا اخبرك الطبيب بالموافقة علي ذلك

### متى اتصل

اتصل بطبيبك أو عيادتك إذا كان لديك:

- حرارة أعلى من 101 درجة حرارية (38.3 درجة مئوية)
- التغييرات في الجرح:

- فتح

- تصريف سوائل

- الدفاء ، الاحمرار ، أو حساس

- خدر أو وخز أو مشاكل أخرى في ذراعك أو ساقك التي بها الجراحة
- زيادة الألم الذي لا يتم تخفيفه بواسطة ادوية مسكنات الألم
- أية أعراض تقلقك

اتصل بالرقم 911 فورًا إذا كان لديك:

• ألم في الصدر

• ضيق في التنفس

### بمن اتصل

إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات عن التعافي ، فاتصل بأحد هذه الأرقام:

- أيام الأسبوع من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً: اتصل بالرقم 206.598.6190. عندما تسمع التسجيل ، اضغط 2
- بعد ساعات العمل والعطلات وعطلات نهاية الأسبوع: اتصل بالرقم 206.598.6190 واطلب الوصول الي طبيب العظام الموجود في هذا الوقت. إذا لم تتلقَ ردًا من الطبيب في خلال 15 إلى 20 دقيقة ، يرجى الاتصال مرة أخرى. أخبرهم أنك لم تستلم مكالمة بعد.

### الأسئلة؟

أسئلتك مهمة. اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك أسئلة أو مخاوف.  
قسم الطب الرياضي بالمركز الطبي لجامعة واشنطن: اتصل بالرقم (3294) 206.598  
ثم اضغط الرقم 2.

## **After Your Orthopedic Surgery**

### *Self-care at home*

*This handout gives instructions about your wound care, diet, and signs to watch for after you are home. Please talk with a member of your healthcare team if you have any questions.*

### **Self-care at Home**

#### **Incision Care**

- Keep your bandage and incision clean and dry.
- Your surgeon will tell you when you can remove your bandage. After you remove it, check your incision every day. Make sure that:
  - Wound edges are closed
  - There is no drainage, warmth, redness, or tenderness
- If you have any concerns about your incision, please call one of the numbers listed under “Who to Call” on page 2.

#### **Diet**

Eat a well-balanced diet. Include foods from all food groups: proteins, vegetables, fruits, and grains. Protein is very important in helping your wound heal. Good protein sources are:

- Meat, fish, poultry, dairy products, eggs
- Beans, lentils, tofu, peanuts, other legumes

#### **Activity and Exercise**

Please follow the directions your provider gave you about exercises and activities that you can do while recovering from surgery.

#### **Pain Control**

Please read the handout you received at your pre-surgery clinic visit about controlling your pain at home.

#### **Follow-up Clinic Visit**

You will have a follow-up clinic visit 7 to 14 days after your surgery.



*At your follow-up visit, your surgeon will check your progress.*

At your follow-up visit, your surgeon will:

- Check on your recovery
- Remove your staples or *sutures* (stitches)

## Showering

- **After your staples or sutures are removed at your follow-up visit**, you may shower with your incision uncovered, unless your provider tells you otherwise.
- For **4 to 6 weeks** after your surgery, do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or soak your incision in water, unless your provider tells you it is OK.

## When to Call

Call your provider or clinic if you have:

- Fever higher than 101°F (38.3°C)
- Changes in your incision:
  - Opening
  - Drainage
  - Warmth, redness, or tenderness
- Numbness, tingling, or other problems in your surgical arm or leg
- Increased pain that is not eased by pain medicine
- Any symptom that causes you concern

### Call 911 right away if you have:

- Chest pain
- Shortness of breath

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medicine Sports Medicine Center: Call 206.598.DAWG (3294) and press 2.

## Who to Call

If you have any questions or concerns about your recovery, call one of these numbers:

- **Weekdays from 7 a.m. to 5 p.m.:** Call 206.598.DAWG (3294). When you hear the recording, press 2.
- **After hours and on holidays and weekends:** Call 206.598.6190 and ask for the Orthopedic Resident on call to be paged. If you do not hear back from a provider within 15 to 20 minutes, please call again. Tell the operator that you have not yet received a call back.