

## التعليمات بعد جراحة القدم والكاحل Instructions After Foot and Ankle Surgery (Arabic)

ما هي تعليماتي بعد العملية الجراحية؟ What are my instructions after surgery?

حافظ على ضماداتك جافة Keep your dressings dry

من الشائع أن ينفذ الدم عبر الضمادات. يحدث هذا عادة خلال أول ساعة أو ساعتين بعد الجراحة. سوف يكون النزيف الفعلي قد توقف عندما ترى الإفرازات قد بدأت تنفذ عبر ضماداتك.

Bleeding through the dressings is common. This usually happens during the first 1-2 hours after surgery. The actual bleeding will have stopped by the time you see the drainage through your dressings.

• سوف نقوم بتغيير الضمادات لك في موعد المتابعة بعد الجراحة! لا تغير ضماداتك بنفسك إلا إذا أخبرناك بعمل ذلك على وجه التحديد.

- We will change your dressings for you at your follow-up appointment after surgery! **Do not change your own dressing unless we specifically tell you to do so.**

• احرص على إبقاء ضماداتك جافة في جميع الأوقات. لا تستحم أو تغتسل أو تبلل ضماداتك بأي شكل من الأشكال. يمكنك شراء "كيس الجبس" "cast bag" أو استخدام كيس القمامة لتغطية ضماداتك أثناء الاستحمام، إذا كنت ترغب في ذلك.

- Keep your dressings dry at all times. Do not shower, bathe, or wet your dressing in any way. If you'd like, you can buy a "cast bag" or use a garbage bag to cover your dressing while you shower.

ليكن قدمك أو كاحلك في وضعية مرفوعة Elevate your foot or ankle

- من المهم رفع قدمك أو كاحلك (أي أنه يجب عليك إبقاءه مرفوعاً أو مُسنّداً) لمدة 14 إلى 16 يوماً. ارفع قدمك أو كاحلك فوق مستوى قلبك، أو على الأقل عند مستوى الخصر. كلما رفعت قدمك وكاحلك أكثر، كلما قل الألم الذي تشعر به. يمكنك أخذ فترات راحة من الرفع لمدة 10 دقائق أو أقل في المرة الواحدة.

- It is important to elevate your foot or ankle (meaning that you should keep it raised or propped up) for 14-16 days. Elevate your foot or ankle above your heart, or at least at waist level. The more you elevate your foot and ankle, the less pain you will have. You can take breaks from elevating for 10 minutes or less at a time.

- ليكن كعب قدمك في الهواء حين ترفع قدمك، بحيث لا يكون الكعب على تلامس مباشر مع أي شيء. سيساعدك هذا على تجنب حدوث تقرح الانضغاط في الجزء الخلفي من كعبك. انظر الصورة أدناه للتفاصيل
- Float your heel when you elevate your foot, so that the heel is not in direct contact with anything. This will help you avoid developing a pressure sore on the back of your heel. See the picture below for details.

الكعب غير ملامس لأي سطح = وضعية صحيحة

**Heel FLOATING = Correct**



الكعب ملامس لسطح ما = وضعية غير صحيحة

**Heel DOWN = Incorrect**



بعد 14-16 يومًا من الرفع، بإمكانك أن تزيد من نشاطك تدريجيًا وأن تنهض أكثر. انتبه إلى الإحساس الذي في قدمك أو كاحلك حتى تُدرك متى تستلقي وترفعه مرة أخرى.

After 14-16 days of elevation, you may slowly become more active and get up more. Pay attention to how your foot or ankle is feeling so you know when to lie down and elevate it again.

**Avoid putting weight on your foot or ankle** تجنب وضع ثقل جسمك على قدمك أو كاحلك

لا تضع أي ثقل على قدمك أو كاحلك لمدة 2-6 أسابيع. وهذا يعني أن قدمك يجب أن لا تلمس الأرض عندما تقف أو تمشي.

Do not put any weight on your foot or ankle for 2-6 weeks. This means your foot may not touch the ground when you stand or walk.

**Take medication to prevent blood clots** تناول الدواء لمنع تجلط الدم

☐ تناول قرصًا واحدًا من الأسبرين المغلف معويًا بتركيز 81 ملجم مرتين يوميًا. ابدأ في اليوم الأول بعد الجراحة، واستمر في تناول هذا الدواء حتى تبدأ بالمشي من دون أن تكون رجلك في جبيرة أو حذاء طبي. سيساعدك هذا على تقليل خطر الإصابة بجلطة دموية (تخثر وريدي عميق، أو «دي في تي» (DVT) في ساقك.

☐ Take one 81 mg enteric-coated aspirin pill twice daily. Start the first day after your surgery, and continue taking this medication until you are walking out of a cast or boot. This will help you decrease the risk of developing a blood clot (deep venous thrombosis, or DVT) in your leg.

☐ أدوية أخرى: \_\_\_\_\_. ابدأ بتناول هذا الدواء في اليوم الأول بعد الجراحة ما لم يخبرك طبيبك بخلاف ذلك.

☐ Other medication: \_\_\_\_\_. Start taking this the first day after surgery unless your provider tells you otherwise

**كيف سأتحكم في الألم؟** How will I manage my pain?

توقع أن تشعر ببعض الألم بعد الجراحة. وهذا أمر طبيعي وجزء من عملية التعافي. يشعر كل شخص بالألم بطريقة مختلفة. هدفنا هو مساعدتك على جعل الألم أكثر قابلية للتحمل.

You can expect to have some level of pain after surgery. This is normal and part of the healing process. Everyone feels pain differently. Our goal is to help make your pain more tolerable.

**Over-the-counter (non-prescription) pain medications** مسكنات الألم المتاحة بدون وصفة طبية

يمكنك إدارة الألم باستخدام مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية. قد تشمل هذه:

You can manage your pain with over-the-counter pain medications. These may include:

□ **تايلينول® فائق القوة (أسيتامينوفين) Extra Strength Tylenol® (acetaminophen)**

- تناول 1000 ملغ (حبتين 500 ملغ) كل 8 ساعات .
- Take 1000 mg (two 500 mg pills) every 8 hours.
- استمر في تناول الأسيتامينوفين طالما يوجد لديك ألم.
- Continue to take acetaminophen while you have pain.
- تذكر أن بعض الأدوية الأفيونية (المخدرة) تحتوي على مادة الأسيتامينوفين. إذا كنت تتناول أيضًا أدوية أفيونية، فضع هذا في اعتبارك عند تحديد كمية الأسيتامينوفين التي يجب تناولها.
- Remember that some opioid (narcotic) medications have acetaminophen in them. If you are also taking opioid medications, consider this when deciding how much acetaminophen to take.
- لا تتناول أكثر من 3000 ملغ من الأسيتامينوفين خلال 24 ساعة.
- Do not take more than 3000 mg of acetaminophen in 24 hours.

□ **أدوية اختيارية: موترين® (إيبوبروفين) Optional: Motrin® (ibuprofen)**

- تناول ما يصل إلى 600 ملغ كل 6-8 ساعات. ومع ذلك، لا تتناول الإيبوبروفين إذا أخبرناك على وجه التحديد بعدم القيام بذلك.
- Take up to 600 mg every 6-8 hours. However, do not take ibuprofen if we have specifically told you not to.
- تناول الإيبوبروفين بالتناوب مع تناول الأسيتامينوفين. وهذا يعني أنك تتناول كلا الدواءين في أوقات مختلفة وفق جدول محدد. يوجد أدناه جدول يعطي مثالاً لكيفية تناول مسكنات الألم بالتناوب مع بعضها البعض.
- Alternate taking ibuprofen with taking acetaminophen. This means that you are taking both medications at different times on a set schedule. An example table of how you'd alternate this pain medications is included below.
- لا تتناول أكثر من 3200 ملغ من الإيبوبروفين خلال 24 ساعة.
- Do not take more than 3200 mg of ibuprofen in 24 hours.

- تحدث مع طبيب العائلة الخاص بك قبل تناول الأيبوبروفين إذا كنت تتناول أدوية لتسييل الدم، أو إذا كان لديك تاريخ مرضي من الإصابة بأمراض القلب، أو أمراض الكلى الشديدة، أو جراحة علاج السمنة، أو قرحة المعدة.

- Talk with your primary care doctor before taking ibuprofen if you are on blood thinners, or if you have a history of heart disease, severe kidney disease, bariatric surgery, or stomach ulcers.

مثال على جدول زمني لتناول مسكنات الألم بالتناوب مع بعضها البعض:

Example timetable of alternating pain medications:

| الوقت Time                                        | جرعة الدواء Medication dose                                           |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 8:00 صباحًا<br>8:00 AM                            | 1000 ملغ تايلينول® (أسيتامينوفين)<br>1000 mg Tylenol® (acetaminophen) |
| 12:00 ظهرًا (منتصف النهار)<br>12:00 PM (noon)     | 600 ملغ موترين® (ايبوبروفين)<br>600 mg Motrin® (ibuprofen)            |
| 4:00 مساءً<br>4:00 PM                             | 1000 ملغ تايلينول® (أسيتامينوفين)<br>1000 mg Tylenol® (acetaminophen) |
| 8:00 مساءً<br>8:00 PM                             | 600 ملغ موترين® (ايبوبروفين)<br>600 mg Motrin® (ibuprofen)            |
| 12:00 صباحًا (منتصف الليل)<br>12:00 AM (midnight) | 1000 ملغ تايلينول® (أسيتامينوفين)<br>1000 mg Tylenol® (acetaminophen) |

#### مسكنات الألم الأفيونية Opioid pain medication

سوف تتلقى وصفة طبية لكمية صغيرة من أحد الأدوية التالية من مسكنات الألم الأفيونية:

You will receive a prescription for a small amount of one of the following opioid pain medications:

☐ أوكسيكودون (أقراص 5 ملغ)

☐ Oxycodone (5 mg tablets)

□ هيدروكودون-أسيتامينوفين (نوركو® 5-325 ملغ أقراص)

□ Hydrocodone-acetaminophen (Norco® 5-325 mg table

• انتبه إلى أن هذا الدواء يحتوي على مادة الأسيتامينوفين.

- Be aware that this medication contains acetaminophen.

□ ترامادول (50 ملغ أقراص)

□ Tramadol (50 mg tablets)

المواد الأفيونية هي أدوية قوية جدًا لتسكين الألم ويجب عليك تناولها فقط كما هو منصوص عليه في وصفة الطبيب. إذا كان الألم الذي تعاني منه لا يُحتمل رغم تناول مسكنات الألم وفقًا لجدول الأدوية الذي وصفناه لك، فيرجى الاتصال بنا.

Opioids are very strong pain relief medications that you should only take as prescribed. If your pain is not tolerable on the medication schedule we prescribed you, please call us.

- يمكنك استخدام الدواء الأفيوني لعلاج الألم الشديد خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد الجراحة. بعد ذلك، تناوله فقط إذا كنت بحاجة ماسة إليه.

- You may use the opioid medication for severe pain in the **first 24 hours after surgery**. After that, **only** take it if absolutely needed.

- نوصيك بالتوقف عن تناول المواد الأفيونية خلال فترة أول أسبوعين بعد عملتك الجراحة.

- We recommend that you stop taking opioids within 2 weeks after your surgery.

#### إحصار العصب Nerve blocks

اعتمادًا على الجراحة المحددة التي أجريت لك، قد يعرض عليك فريق التخدير لدينا إحصارًا عصبيًا كطريقة أخرى للمساعدة في السيطرة على الألم بعد الجراحة. وسيكون هذا بالإضافة إلى حبوب مسكنات الألم التي سيصفها فريق الجراحة. **الإحصار العصبي** هو حقنة من الدواء تُعطى لك قبل الجراحة لتخدير الأعصاب التي ترسل إشارات الألم إلى دماغك. أحيانًا قد نضع أيضًا **قسطرة** (أنبوب رفيع ومرن) مع إجراء الإحصار العصبي الخاص بك والتي ستستمر في إعطائك دواء مخدر لفترة أطول من الوقت.

Depending on your specific surgery, our anesthesia team may have offered you a nerve block as another way to help control your pain after surgery. This would be in addition to the pain medication pills the surgery team will

prescribe. A **nerve block** is an injection of medication given to you before surgery that numbs the nerves that send pain signals to your brain. Sometimes we may also place a **catheter** (a thin, flexible tube) with your nerve block that will continue to give you numbing medication for a longer period of time.

**إذا تلقيت إحصارًا عصبيًا بدون قسطرة:** If you received a nerve block without a catheter:

- قد يستمر الارتياح من الألم لمدة تتراوح بين 4 إلى 24 ساعة. وهذا يعني أنك قد تشعر بخدر أو تنميل أو عدم القدرة على تحريك قدمك خلال تلك الفترة من الوقت.
- Your pain relief may last anywhere between 4-24 hours. This means you may have numbness, tingling, or not be able to move your foot for that amount of time.
- سوف تشعر بالألم بينما يتلاشى تأثير الإحصار العصبي، لذا يجب أن تبدأ في تناول مسكنات الألم قبل أن يزول تأثير الإحصار العصبي. تناول الجرعة الأولى من مسكنات الألم الموصوفة لك بعد 2-4 ساعات من عودتك إلى المنزل. تناولها حتى يزول تأثير الإحصار العصبي، ثم تناول مسكنات الألم حسب الحاجة فقط.
- You will have pain as the nerve block begins to wear off, so you should start taking your pain medications before the block wears off. Take your first dose of prescribed pain medications 2-4 hours after getting home. Take them until the nerve block wears off, then pain medications as needed .

**إذا تلقيت إحصارًا عصبيًا مع وضع قسطرة:** If you received a nerve block with a catheter:

- سيقوم فريق خدمة الألم الحاد عادةً بالاتصال بك للاطمئنان عليك.
- The Acute Pain Service team will typically call to check in on you.
- تناول مسكنات الألم الأفيونية الموصوفة لك والأسيتامينوفين وفقًا لجدول زمني لمدة 24 ساعة الأولى. بعد ذلك، تناول الدواء الأفيوني فقط حسب الحاجة إذا كنت تعاني من ألم شديد. استمر في تناول الأسيتامينوفين طالما لديك ألم.
- Take your prescribed opioid pain medication and acetaminophen on a schedule for the first 24 hours. After that, only take the opioid medication as needed if you have severe pain. Continue taking acetaminophen while you have pain

- إذا كانت لديك أسئلة حول القسطرة، اتصل على الرقم 936-4000 (734) واطلب طبيب خدمة الألم الحاد المناوب.
- If you have questions about the catheter, call (734) 936-4000 and ask for the Acute Pain Service doctor on call

### ما هي الأدوية الأخرى التي يمكنني تناولها بعد الجراحة؟

#### What other medications might I take after surgery?

- إذا كنت تعاني من الغثيان أو القيء بسبب الأدوية الأفيونية، أو الحكة بسبب الضمادات، فقد يصف لك فريق الجراحة لدينا دواء يسمى هيدروكسيزين. يمكنك تناول حبة واحدة من هيدروكسيزين بجرعة 25 ملغ كل 6 ساعات حسب الحاجة. إذا كنت تعلم أنك حساس تجاه المواد الأفيونية، يمكنك تناول قرص واحد قبل 30 دقيقة من تناول أي مسكن أفيوني للألم.
- If you have nausea or vomiting from the opioid medications, or itching from the dressings, our surgery team may prescribe you a medication called hydroxyzine. You may take one 25 mg hydroxyzine pill every 6 hours as needed. If you know you are sensitive to opioids, you may take 1 tablet 30 minutes before you take any opioid pain medication.
- من أجل صحة عظامك، نوصي بتناول المكملات الغذائية التالية خلال فترة التعافي:
- For your bone health, we recommend taking the following supplements during your recovery period:
  - فيتامين سي (500 ملغ يوميًا)
  - Vitamin C (500 mg daily)
  - فيتامين دي 3 (5000 وحدة دولية يوميًا)
  - Vitamin D3 (5000 international units daily)
  - الكالسيوم (1000 ملغ يوميًا)
  - Calcium (1000 mg daily)

- إذا كنت تعاني من الإمساك، خذ ملينًا للبراز من الصيدلية مثل «البيري كولاييس® أو الكولاييس® أو السانيكوت® أو الميرلاكس®» (Peri-Colace®, Colace®, Senekot®, or MiraLAX®)، وتأكد من شرب السوائل والحفاظ على جسمك مرتويًا بالماء. إذا كنت عادةً تعاني من الإمساك في الماضي، فيمكنك تناوله كوقاية. توقف عن تناول ملين البراز بعد أن يُصبح التبرز لديك منتظمًا، أو إذا أصبحت تعاني من الإسهال
- If you are constipated, take a stool softener from a pharmacy (like Peri-Colace®, Colace®, Senekot®, or MiraLAX®), and make sure to drink fluids and stay hydrated. If you tend to get constipation, you may take it as prevention. Stop taking the stool softener after you have regular bowel movements, or if you're having diarrhea

### متى يجب علي أن أتصل لطلب المساعدة؟ When should I call for help?

تواصل مع العيادة إذا كان لديك أي من الأعراض أدناه:

Contact the office if you have any of the symptoms below:

- تورم شديد أو ألم في ساقك أو بطّة الساق (قد يكون هذا علامة على وجود جلطة وريدية عميقة أو جلطة في ساقك)
- Severe swelling or pain in your leg or calf (this could be a sign of a deep vein thrombosis, or a clot in your leg)
- نزيف غزير يتسرب من ضماداتك ويزداد حجمه
- Heavy bleeding that soaks through your dressing and increases in size
- إذا كان لديك جبيرة كجزء من ضماداتك وكانت تحتك بجلدك
- You have a splint as part of your dressing that is rubbing on your skin
- إذا أصبحت أصابع القدم زرقاء أو بيضاء Blue or white toes
  - هذه علامة على نقص تدفق الدم إلى القدم. حاول وضع أصابع قدميك في وضعية مرتفعة لترى ما إذا كان اللون يتحسن. إذا لم يكن ذلك، فاتصل بنا.
  - This is a sign of a lack of blood flow to the foot. Try elevating your toes to see if the color improves. If not, call us.
- حمى أعلى من 101.5 درجة فهرنهايت Fever greater than 101.5 °F
  - من الشائع جدًا أن توجد حمى خفيفة في الأيام القليلة الأولى بعد الجراحة، ومن غير المحتمل أن يعني ذلك أنك مصاب بالتهاب. قد يساعد أخذ عدة أنفاس عميقة كل ساعة، إلى حين تصبح أكثر قدرة على الحركة، في منع أو خفض الحمى

- It's very common to have a small fever the first few days after surgery, and it's unlikely that it means you have an infection. Taking a few deep breaths every hour until you are more mobile may help prevent or reduce your fever
- ألم شديد (بعد الليلة الأولى من الجراحة) لا يتحسن مع أخذ مسكنات الألم.
- Severe pain (after the first night of surgery) that does not improve with pain medication.

### ما هي معلومات التواصل؟ What is the contact information?

إذا كان لديك أي من المشاكل المذكورة أعلاه أو أي مخاوف عاجلة أخرى، يرجى الاتصال بنا. إذا كنت تتواصل معنا بشأن إعادة تعبئة الدواء، يرجى أن تكون على علم بأنه سيستغرق ما يصل إلى 24 ساعة لعيادتنا لإعادة تعبئة الوصفة. إذا كانت لديك أسئلة غير عاجلة، يرجى كتابتها وإحضارها إلى موعدك التالي.

If you have any of the problems above or any other urgent concerns, please contact us. If you are contacting us about a medication refill, please be aware that it will take up to 24 hours for our office to refill the prescription. If you have non-urgent questions, please write them down and bring them to your next appointment.

- من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحًا حتى 4:30 مساءً، اتصل بمكتبنا على الرقم 5780-936 (734).
- On Monday through Friday from 8:00 AM - 4:30 PM, call our office at (734) 936-5780
- لا تتصل بالعيادة بعد ساعات العمل، حيث لن يكون هناك أحد متاح للرد على مكالماتك. إذا كانت لديك مخاوف عاجلة بعد الساعة 4:30 مساءً أو في عطلات نهاية الأسبوع أو العطلات التي لا يمكن الانتظار حتى تفتح عيادتنا، فاتصل بمشغل نظام التنبيه على الرقم 936-6267 (734) واطلب منه أن يرسل تنبيهًا إلى الدكتور المقيم اختصاص جراحة العظام المناوب.
- Do not call the office after hours, as no one will be available to answer your call. If you have urgent concerns after 4:30 PM or on weekends or holidays that cannot wait until our office is open, call the paging operator at (734) 936-6267 and ask them to page the orthopedic resident on call.

- إذا كنت غير قادر على التواصل مع أي شخص من خلال أرقام الهواتف أعلاه، أو إذا كنت تعتقد أن الأمر يتعلق بحالة طبية طارئة، يرجى الاتصال بالرقم 911 و/أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ.

- If you are unable to reach anyone through the phone numbers above, or if you think it's a medical emergency, please call 911 and/or go to the nearest emergency department

**ما هي مواعيد المتابعة التي ستكون لدي بعد الجراحة؟**

### **What follow-up appointments will I have after surgery?**

عادةً ما سيكون لديك موعد متابعة بعد 1-2 أسبوع من الجراحة، ثم موعد آخر بعد 6 أسابيع من الجراحة. تعتبر هذه الزيارات ضرورية، حيث أنها جزء مهم من عملية التعافي. يرجى التخطيط مسبقاً للتأكد من أن لديك وسيلة مواصلات لنقلك إلى مواعيد المتابعة الخاصة بك.

You will usually have a follow-up appointment 1-2 weeks after surgery, and then another appointment 6 weeks after surgery. These visits are required, as they are an important part of the recovery process. Please plan ahead to make sure you have transportation for your follow-up appointments.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض المعياري المُصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم صمّمه من قبل جامعة ميتشيجان لإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤولية. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض المعياري. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خططك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلفون: جيمس ر. هولمز، دكتور في الطب، بول ج. تالوسان، دكتور في الطب، ديفيد م. والتون، دكتور في الطب، فاندان باتيل، دكتور في الطب  
تم تحريره من قبل: بريثاني باتيل ماجستير في العمل الاجتماعي وماجستير في الصحة العامة، كارلين مونرو، بكالوريوس الفنون

Authors: James R. Holmes, MD, Paul G. Talusan, MD, David M. Walton, MD, Vandan Patel, MD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®, Karelyn Munro, BA

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان [University of Michigan Health](#) مُرخّصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 4.0. تمت آخر

مراجعة في: 2025/01

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 01/2025