

## تعليمات عامة بعد جراحة العظام General Instructions After Orthopaedic Surgery (Arabic)

### معلومات الاتصال المهمة: Important contact information:

- لأية أسئلة خلال ساعات العمل (8:00 صباحا - 4:00 مساء من الاثنين إلى الجمعة) ، اتصل بمركز الاتصال على (734) 936-6267 واطلب الاتصال بعيادة طبيبك.
- For any questions during business hours (8:00 AM - 4:00 PM on Monday through Friday), call the call center at (734) 936-6267 and ask to connect with your doctor's clinic.
- إذا كانت لديك احتياجات عاجلة بعد ساعات العمل أو خلال إجازة نهاية الأسبوع أو العطلات، فاتصل بخدمة المناداة الخاصة بالمستشفى paging service على (734) 936-4000 واطلب التواصل مع طبيب العظام المقيم المداوم.
- If you have urgent needs after hours or on weekends or holidays, call the hospital paging service at (734) 936-4000 and ask for the orthopaedic resident on call.
- إذا تم تسريحك من المستشفى مع جهاز قسطرة لتخفيف الألم وكان الجهاز لا يعمل بشكل صحيح، فيجب عليك الاتصال بخدمة المناداة بالمستشفى paging service والقيام بطبيب التخدير المقيم المداوم.
- If you were discharged from the hospital with a pain catheter and the device isn't working properly, you should call the hospital paging service and ask for the anesthesia resident on call.
- اتصل بمقدم الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك لأية مشكلات طبية أخرى لا تتعلق بجراحة العظام.
- Contact your primary care provider (PCP) for any other medical issues that aren't related to your orthopaedic surgery

## متى يجب أن أطلب الرعاية الطبية؟ When should I seek medical care?

يرجى طلب المشورة الطبية عن طريق الاتصال بمركز الاتصال على 936-6267 (734) أو الذهاب إلى قسم الطوارئ (إما في جامعة ميتشيجان أو أقرب قسم طوارئ إليك) إذا كان لديك أي من هذه الأعراض:

Please seek medical advice by calling the call center at (734) 936-6267 or going to the emergency department (either at the University of Michigan or the closest emergency department to you) if you have any of these symptoms:

- درجة حرارة أعلى من 101.5 درجة فهرنهايت لأكثر من 24 ساعة
- Temperature higher than 101.5° F for 24 hours
- ألم في عضلة الساق (أسفل الساق من الركبة فما تحت) Calf (lower leg) pain
- قشعريرة
- زيادة في حدة الألم لدرجة العجز عن السيطرة عليه باستخدام مسكنات الألم الموصوفة لك
- Increased pain that is not controlled by your prescribed pain medication
- احمرار أو تورم أو إفرازات (تسرب سوائل) بمكان الجراحة الخاص بك
- Redness, swelling, or drainage (leaking fluid) from your surgical site
- علامات التغيرات في تدفق الدورة الدموية (الطريقة التي يتحرك بها الدم في جميع أنحاء الجسم)، مثل تحول لون أصابع القدم أو أصابع اليد إلى اللون الأزرق أو الأبيض
- Signs of changes in circulation (the way your blood moves throughout your body), like blue or white toes or fingers
- إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك العامة، فيرجى الحصول على مساعدة طبية فورية في قسم الطوارئ المحلي أو الرعاية العاجلة.

If you have any concerns for your overall health, please get immediate medical help at your local emergency department or urgent care.

اتصل بالرقم 911 إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

Call 911 if you have any of these symptoms:

- ألم في الصدر يزداد سوءا
- Chest pain that is getting worse
- ضيق في التنفس
- Shortness of breath

Department of Orthopaedic Surgery  
General Instructions After Orthopaedic Surgery (Arabic)

- مشاكل أخرى قد تشكل تهديداً فورياً على الحياة
- Other issues that may be immediately life-threatening

## ما هي إرشادات نشاطي بعد الجراحة؟

### What are my activity guidelines after surgery?

سيخبرك مقدم رعايتك بأي من الإرشادات التالية والتي يتوجب عليك الالتزام بها بعد جراحة العظام:

Your provider will tell you which of the following guidelines you should follow after your orthopaedic surgery:

- عدم حمل الوزن أو الثقل:** لا تضع وزناً أو ثقلاً على الطرف الذي خضع للعملية (عضو الجسم الذي خضع لعملية جراحية) حتى يقول الجراح أنه لا مشكلة في ذلك.
- Non-weightbearing:** Do not put weight on your **operative extremity** (the body part that had surgery) until your surgeon says it's okay.
- تحمل الوزن حسب الاستطاعة:** يُسمح لك بتحميل بعض من وزن الجسم على الطرف الذي خضع للجراحة حسب ارتياحك.
- Weight bear as tolerated:** You may put as much weight as you're comfortable with on your operative extremity.
- النشاط الخفيف:** يمكنك استخدام الطرف الخاضع للجراحة للنشاط الخفيف مثل الأكل أو الشرب أو ارتداء الملابس أو النظافة.
- Light activity:** You may use your operative extremity for light activity such as eating or drinking, dressing, or hygiene.
- حافظ على ارتفاع (رفع) الطرف الخاضع للجراحة فوق مستوى قلبك قدر الإمكان للمساعدة في تخفيف التورم.
- Keep your operative extremity elevated (raised) above your heart level as much as possible to help with swelling.**
- الدعامة أو التجبير:** إذا تم وضعك في دعامة أو جبيرة أو جبس، فيجب عليك الاحتفاظ بالطرف الخاضع للجراحة داخلها في جميع الأوقات (أو اتباع التعليمات التي أعطها لك الجراح قبل مغادرة المستشفى). من فضلك لا تبلل الجبيرة أو الجبس في أي وقت. إذا تبللت الجبيرة أو الجبس، فيرجى الاتصال بعيادة الجراح خلال ساعات العمل العادية (من الاثنين إلى الجمعة، 8:00 صباحاً - 4:00 مساءً).
- Bracing or splinting:** If you were placed in a brace, splint, or cast, you should keep this on at all times (or follow the instructions your surgeon gave you before you left the hospital). Please do not get your splint or

cast wet at any time. If the splint or cast gets wet, please contact your surgeon's clinic during normal business hours (Monday through Friday, 8:00 AM - 4:00 PM).

### كيف أعتني بالشق الجراحي (الجرح الذي تم إجراؤه أثناء الجراحة)؟

#### How do I care for my incision (the cut that was made during surgery)?

سيخبرك مقدم رعايتك بأي من الإرشادات التالية الخاصة بالعناية بالشق الجراحي يتوجب عليك الالتزام بعد جراحة العظام:  
Your provider will tell you which of the following incision care instructions you should follow after your orthopaedic surgery:

الضمادة موضوعة: حافظ على الضمادة الجراحية (الضمادة فوق الشق الجراحي) حتى موعد المتابعة الخاص بك. لا تبللها. احتفظ بها مغطاة عند الاستحمام.

**Dressing on:** Keep your **surgical dressing** (the bandage over your incision) on until your follow-up appointment. Do not get it wet. Keep it covered when you shower.

الضمادة منزوعة: قم بإزالة الضمادة الجراحية بعد \_\_\_\_ يوما (سيخبرك مزودك بعدد الأيام التي يجب انتظارها قبل إزالة الضمادة). بعد ذلك، يمكنك ترك الشق الجراحي مكشوفاً، لكن تجنب غمره تحت الماء (مثل الأحواض أو حمامات السباحة). يمكنك ترك الماء من الدش يشطف فوق الشق الجراحي.

**Dressing off:** Remove your surgical dressing after \_\_\_\_ days (your provider will tell you how many days to wait before removing your dressing). After this, you may leave the incision uncovered, but avoid submerging it under water (such as tubs or pools). You may let water from the shower rinse over the incision.

### ما الأدوية التي يجب أن أتناولها بعد الجراحة؟

#### What medications should I take after my surgery?

- لقد تم وضعك على دواء للمساعدة في منع تجلط الدم. ابدأ بتناول هذا الدواء في اليوم الأول بعد الجراحة. تناول هذا الدواء كما هو موصوف حتى يخبرك الجراح بالتوقف عن تناوله.

- You have been placed on a medication to help prevent blood clots. Start taking this medication the first day after your surgery. Take this medication as prescribed until your surgeon tells you to stop taking it.
- للمساعدة في التحكم في الألم، نوصي بما يلي:
- To help with pain management, we recommend the following:
  - تأخذ 1000 ملغ من أسيتامينوفين (تايلينول®) كل 8 ساعات لمدة 2 أسابيع على الأقل بعد الجراحة. لا تأخذ أكثر من 3000 ملغ في فترة 24 ساعة.
  - Take 1000 mg of acetaminophen (Tylenol®) every 8 hours for at least 2 weeks after surgery. Do not take more than 3000 mg in a 24-hour period.
  - فقد يُسمح لك بتناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، مثل الإيبوبروفين (Motrin®) أو Advil®) إذا قال مقدم رعايتك أنه لا مشكلة في ذلك. قد يكون من المفيد تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية في أوقات تختلف عن أوقات تناول الأسيتامينوفين (على سبيل المثال، في وقت ما بين جرعات الأسيتامينوفين التي تأخذها كل 8 ساعات). لا تأخذ أكثر من الجرعة الموصى بها على عبوة الدواء.
  - If your provider says it's okay, you may take non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), such as ibuprofen (Motrin® or Advil®). It may help to take NSAIDs on a different schedule than you take your acetaminophen (for example, sometime between your 8-hour doses). Do not take more than the recommended dose on the medication bottle.
  - إذا تم وصف دواء أفيوني لك بغرض السيطرة أكثر على الألم، فتناوله حسب الحاجة وكما هو موصوف. توقف عن تناول مسكنات الألم هذه بمجرد أن تتمكن من ذلك. يجب عليك التوقف عن تناول الأدوية الأفيونية قبل التوقف عن تناول عقار الأسيتامينوفين.
  - If you were prescribed an opioid medication for more pain management, take it as needed and as prescribed. Stop taking this pain medication as soon as you are able. You should stop taking the opioid medication before you stop taking your acetaminophen.
  - إذا تلقيت حقنة واحدة لعمل إحصار عصبي لغرض تخفيف الألم، فقد يستمر مفعوله ما بين 4-24 ساعة. هذا يعني أنه قد يكون لديك خدر (قلة الشعور) أو تنميل وقلة الحركة في الطرف الخاضع للجراحة لهذا القدر من الوقت. ستبدأ في الشعور بالألم عندما يبدأ مفعول الإحصار العصبي في التلاشي. استعد لذلك وابدأ

بتناول مسكنات الألم قبل أن يزول مفعول الإحصار العصبي عن طريق تناول جرعتك الأولى من مسكنات الألم الموصوفة بعد 2-4 ساعات من العودة إلى المنزل. تناول مسكنات الألم حتى يزول مفعول الإحصار العصبي، ثم حسب الحاجة فقط.

- If you received a single shot nerve block for pain relief, this may last between 4-24 hours. This means you may have numbness (lack of feeling) or tingling and lack of movement in your operative extremity for that amount of time. You will start to feel pain as the block begins to wear off. Prepare for this and start your pain medication before the block wears off by taking your first dose of the prescribed pain medications 2-4 hours after getting home. Take pain medications until the block wears off, then only as needed.

○ إذا تلقيت إحصاراً عصبياً واحداً باستخدام قسطرة الألم (بحيث يكون لديك أنبوب في المكان المناسب من جسمك لتزويدك بأدوية التخدير بعد الجراحة)، فعادة ما يتصل فريق خدمة الألم الحاد للاطمئنان عليك. تناول الأدوية الأفيونية والأسيتامينوفين وفقاً لجدول زمني محدد خلال الـ 24 ساعة الأولى. بعد ذلك، تناول الدواء الأفيوني فقط حسب الحاجة للألم الشديد (على الرغم من أن قسطرة الألم لا تزال في مكانها). استمر في تناول الأسيتامينوفين طالما لديك ألم.

- If you received a single shot nerve block with a pain catheter (so you have tubing in place to provide you with numbing medication after your surgery), the Acute Pain Service team will usually call to check in on you. Take the opioid medication and acetaminophen on a prescribed schedule for the first 24 hours. After that, only take the opioid medication as needed for severe pain (even though the pain catheter is still in place). Continue taking acetaminophen while you have pain.

● **الإمساك** (التبرز القليل أو الصعب) أمر شائع بعد الجراحة، خاصة إذا كنت تتناول دواء أفيونياً. لتجنب الإمساك، اشرب الكثير من السوائل الخالية من الكافيين كل يوم (مثل الماء والعصير والحليب). يمكنك استخدام ملين البراز مثل Colace® (docusate sodium) - تناول 100 مجم مرتين يومياً) أو ملين خفيف مثل السنأ أو حليب المغنيسيا أو البولي إيثيلين جلايكول (MiraLAX®). كل هذه متوفرة بدون وصفة طبية (يمكنك شرائها من متجر بدون وصفة طبية).

- **Constipation** (having few or difficult bowel movements) is common after surgery, especially if you're taking an opioid medication. To avoid constipation, drink plenty of caffeine-free fluid every day (like water, juice, and milk). You may use a stool softener like Colace® (docusate sodium - take 100 mg twice per day) or a mild laxative such as senna, milk of magnesia, or polyethylene glycol (MiraLAX®). All of these are available over-the-counter (you can buy them from a store without a prescription).

○ توقف عن استخدام هذه الأدوية إذا بدأت تعاني من براز رخو أو الإسهال.

- Stop using these medications if you start having loose bowel movements or diarrhea.

○ إذا كنت تعاني من تشنجات أو آلام في المعدة، فيجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية الأولية (PCP).

- If you have cramps or stomach pain, you should contact your primary care provider (PCP).

● صحة العظام مهمة. نوصي بالمكملات الغذائية التالية خلال فترة التعافي:

- Bone health is important. We recommend the following supplements during your recovery period:

○ فيتامين «سي» (C) 500 ملغ يوميا Vitamin C: 500 mg daily

○ فيتامين د3: 5000 وحدة يوميا Vitamin D3: 5000 units daily

○ الكالسيوم 1000 ملغ يوميا Calcium: 1000 mg daily

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 صحة جامعة ميتشيجان بإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. 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 خطتك 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.

الكتاب: باري شوجرمان، دكتوراه في الطب، جون (فيل) تاب، دكتوراه في الطب، ميراندا روجرز، دكتوراه في الطب  
مراجع من قبل: ميغان كيليان، دكتوراه

تم تحريره من قبل: بريثاني باتيل، ماجستير في العمل الاجتماعي وماجستير في الصحة العامة ©CHES  
Authors: Barrie Sugarman, MD, John (Phil) Tabb, MD, Miranda Rogers, MD

Reviewer: Megan Killian, PhD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

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

في: 2024/08

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 08/2024