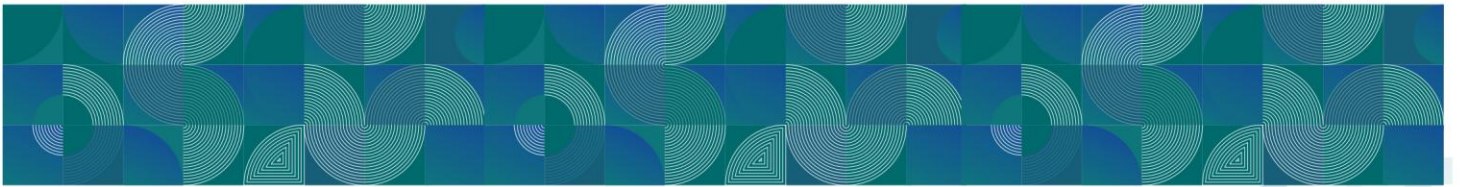




Laminectomy

استئصال الصفيحة الفقرية



Laminectomy

You need to know that:

- A laminectomy is a surgery performed to relieve pressure on the spinal cord or nerves, usually caused by spinal stenosis or a herniated disc.
- You'll usually be well enough to leave hospital about 1 to 4 days after having surgery, depending on the complexity of the surgery and your level of mobility before the operation.
- Most people can walk unassisted within a day of having the operation.
- It's important to follow your doctor's recommendations closely to ensure a smooth and complete recovery.

Please follow the instructions below:

- Keep the incision clean and dry: Follow your doctor's instructions and appointments for wound care and healing.
- Change dressings as instructed by your healthcare team, and monitor for any signs of infection (redness, swelling, or discharge).
- Take prescribed pain medications and antibiotics prescribed to prevent infection as needed and as directed by your doctor. Be aware of side effects and report any unusual symptoms.
- Start physical therapy as soon as recommended by your surgeon. Physical therapy will help restore mobility, strengthen muscles, and improve posture.
- Follow the exercises provided by your physical therapist to aid recovery and prevent complications like stiffness and muscle weakness.
- Walk short distances: as soon as you feel ready to prevent blood clots and encourage healing. Gradually increase your walking as recommended by your doctor. rest when you feel tired.
- Sit with good posture: Keep your back straight and avoid prolonged sitting, especially in soft chairs or couches.
- return to work after about 4 to 6 weeks, although you may need more time off if your job involves driving for long periods or lifting heavy objects (seek your doctor`s advice)
-

Please avoid the following:

- submerging the incision in water (no baths, pools, or hot tubs) until your doctor confirms the wound is fully healed.
- undertaking any form of strenuous activities, such as bicycle riding, jogging, weight lifting, or aerobic exercise. for at least 6–12 weeks and until your doctor permits you.
- doing activities that strain the spine for about 6 weeks such as sitting or standing for too long, flexing your spine, bending at the waist, climbing too many stairs or going for long trips in the car

- excessive stair use until cleared by your doctor or physical therapist.
- driving until cleared by your doctor. You need to have full control of your legs and be able to make sudden movements without pain.

استئصال الصفيحة الفقرية

يجب معرفة التالي:

- استئصال الصفيحة الفقرية هو عملية جراحية تُجرى لتخفيف الضغط على الحبل الشوكي أو الأعصاب، وعادةً ما يكون ذلك بسبب تضيق العمود الفقري أو القرص المنفتق
- عادةً ما تكون بحالة جيدة كافية لمغادرة المستشفى بعد 1 إلى 4 أيام من الجراحة، حسب درجة تعقيد العملية ومستوى حركتك قبل العملية
- يمكن لمعظم الأشخاص المشي دون مساعدة في غضون يوم واحد من العملية
- من المهم اتباع توصيات طبيبك عن كثب لضمان التعافي السلس والكامل.

الرجاء اتباع التعليمات التالية :

- حافظ على نظافة وجفاف الجرح: اتبع تعليمات الطبيب والمواعيد المحددة لرعاية الجرح والشفاء
- قم بتغيير الضمادات حسب تعليمات فريق الرعاية الصحية الخاص بك، وراقب أي علامات للعدوى (مثل الاحمرار أو التورم أو الإفرازات).
- تناول مسكنات الألم والمضادات الحيوية التي يصفها الطبيب حسب الحاجة ووفقًا لتعليمات الطبيب. كن على دراية بالآثار الجانبية وأبلغ عن أي أعراض غير عادية
- ابدأ العلاج الطبيعي بمجرد أن يوصي به الجراح. سيساعد العلاج الطبيعي على استعادة الحركة، وتقوية العضلات، وتحسين وضعية الجسم
- اتبع التمارين التي يوفرها لك أخصائي العلاج الطبيعي لدعم التعافي ومنع المضاعفات مثل التيبس وضعف العضلات
- امش لمسافات قصيرة: بمجرد أن تشعر بالقدرة على المشي لمنع جلطات الدم وتشجيع الشفاء. قم بزيادة مسافات المشي تدريجياً كما أوصى طبيبك. استرح عندما تشعر بالتعب
- اجلس بوضعية جيدة: حافظ على استقامة ظهرك وتجنب الجلوس لفترات طويلة، خاصة في الكراسي أو الأرائك اللينة
- عد إلى العمل بعد حوالي 4 إلى 6 أسابيع، على الرغم من أنك قد تحتاج إلى مزيد من الوقت إذا كانت وظيفتك تتطلب القيادة لفترات طويلة أو رفع أشياء ثقيلة. (استشر طبيبك)

الرجاء تجنب ما يلي:

- غمر الجرح في الماء (لا حمامات أو مسابح أو أحواض ماء ساخن) حتى يؤكد الطبيب أن الجرح قد شُفي تمامًا
- القيام بأي شكل من الأنشطة الشاقة، مثل ركوب الدراجات أو الركض أو رفع الأثقال أو التمارين الهوائية، لمدة 6-12 أسبوعًا على الأقل وحتى يسمح لك الطبيب بذلك
- ممارسة الأنشطة التي تُجهد العمود الفقري لمدة حوالي 6 أسابيع مثل الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة، أو ثني العمود الفقري، أو الانحناء عند الخصر، أو صعود العديد من السلالم، أو القيام برحلات طويلة في السيارة
- استخدام السلالم بشكل مفرط حتى يأذن لك الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي
- القيادة حتى يسمح لك الطبيب بذلك. يجب أن تكون قادرًا على التحكم الكامل في سائقك وأن تتمكن من القيام بحركات مفاجئة دون ألم.