

A PATIENT'S GUIDE TO HIP REPLACEMENT

Walid Elnahal, MD, FRCS, EBOT

دليل المريض لعملية مفصل الفخذ الصناعي

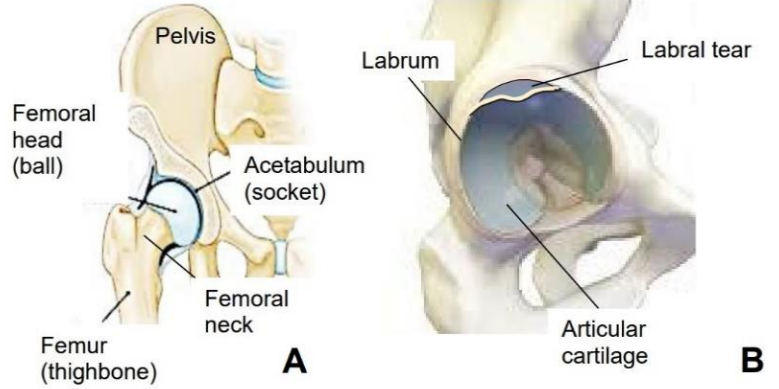
وليد النحال



ELNAHAL
ORTHO CLINIC

What does the hip joint look like?

The hip is a ball and socket joint. The ball of the thigh bone (femur) sits in the socket (acetabulum) of the hip.



ما هو شكل مفصل الفخذ؟

مفصل الفخذ مفصل كروي ومقبس. تقع رأس عظم الفخذ (كره) في تجويف الحوض (الخُوق).

Total hip replacement is a surgical procedure where the worn out surfaces of the hip are replaced with man-made components. Over time, cartilage that cushions the bones can wear away, cause pain and discomfort, and make simple activities like walking difficult or even unbearable. A hip replacement can reduce or eliminate pain, allow easier movement and restore independence.

بمرور الوقت ، يمكن أن يتآكل الغضروف الذي يسند العظام ، ويسبب الألم وعدم الراحة ، ويجعل الأنشطة البسيطة مثل المشي صعبة أو حتى لا تطاق.

الاستبدال الكامل لمفصل الفخذ هو إجراء جراحي يتم فيه استبدال الأسطح البالية من المفصل بمكونات من صنع الإنسان. يمكن لاستبدال مفصل الفخذ أن يقلل الألم أو يزيله ويسمح بحركة أسهل واستعادة نمط الحياة الطبيعي.

Who should get a hip replacement?

Hip replacement surgery may be considered for individuals suffering from arthritic hip pain that severely limits daily activities. It is only recommended after careful examination and diagnosis of your joint problem, and only after more conservative measures such as exercise and physiotherapy have proven ineffective.

It is also considered after a fracture in the femoral neck. These fractures have a poor healing potential particularly in old age and are thus treated with a hip replacement.

متى تجرى عملية استبدال مفصل الفخذ؟

يمكن التفكير في جراحة استبدال مفصل الفخذ للأفراد الذين يعانون خشونه متقدمه بالمفاصل التي تحد بشدة من الأنشطة اليومية. لا يوصى به إلا بعد الفحص الدقيق والتشخيص لمشكلة المفاصل الخاصة بك ، و فقط بعد فشل العلاج التحفظى مثل التمارين والعلاج الطبيعي.

نجرى هذه الجراحة أيضاً بعد حدوث كسر في عنق الفخذ. هذه الكسور لها قدرة شفاء ضعيفة خاصة في العمر المتقدم وبالتالي يتم علاجها باستبدال مفصل الفخذ.

Benefits of surgery

Provided that you follow the post-operative precautions and work hard with your mobility after your operation, you can expect to improve the quality of your life significantly. There will be reduction of your pain, improved mobility and benefit from your new hip replacement

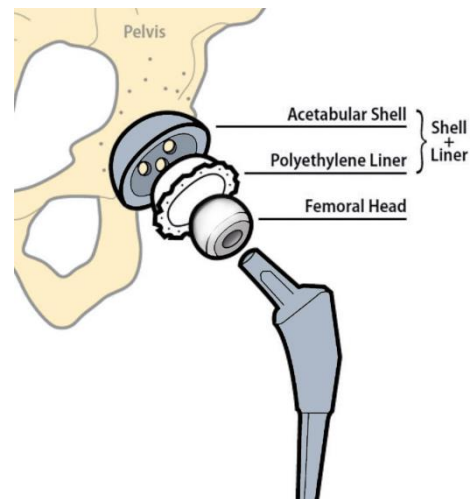
فوائد الجراحة

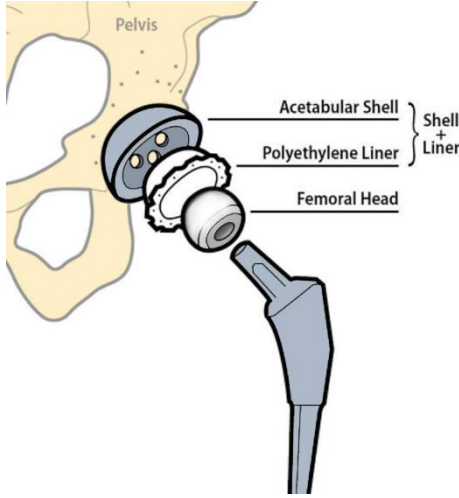
شريطة اتباع الاحتياطات بعد الجراحة والعمل الجاد بعد العملية ، يمكنك أن تتوقع تحسين نوعية حياتك بشكل كبير. ستقل الألم وتحسن الحركة.

What are hip implants made of?

There are three separate implants: the stem, the ball and the socket.

1. The stem, made out of metal (usually titanium or cobalt-chrome) is inserted into your natural thighbone.
2. The ball is usually made out of polished metal or ceramic, and fits on top of the stem.
3. The socket is usually a combination of a plastic liner and titanium backing.





مم يصنع مفصل الفخذ الصناعي؟

- هناك ثلاث مكونات منفصلة: الجذع والكرة والمقبس.
1. يتم إدخال الجذع المصنوع من المعدن (عادةً التيتانيوم أو الكروم الكوبالت) في عظم الفخذ الطبيعي.
 2. عادة ما تكون الكرة مصنوعة من المعدن المصقول أو السيراميك.
 3. عادة ما يكون المقبس عبارة عن مزيج من بطانة بلاستيكية وغطاء من التيتانيوم.

How long will a hip replacement last

Based on many large studies of different joint implants, it's generally thought that around 90 percent of modern hip replacements still function well 10 – 15 years later, and 80 % still function well at 20 years.

But today's replacements might last longer than those numbers suggest, since the world of orthopaedic implants is evolving at a quick pace.

ما هو العمر الافتراضى للمفصل ؟

بناءً على العديد من الدراسات الكبيرة التي أجريت على المفاصل المختلفة ، يُعتقد عمومًا أن حوالي ٩٠ في المائة المفاصل الحديثة لا تزال تعمل بشكل جيد بعد ١٠ إلى ١٥ عامًا ، وما زال ٨٠ في المائة منها تعمل بشكل جيد بعد ٢٠ عامًا.

و قد تستمر المفاصل الحديثة لفترة اطول مما تشير إليه هذه الأرقام ، نظرًا لأن عالم المفاصل الصناعية يتطور بوتيرة سريعة.

Preparing yourself for surgery

It is important to look after yourself before you come in for surgery. This includes keeping your skin clean and dry. You must report any rashes or breaks in your skin in the week prior to your surgery to our surgeon. You will find the phone number below.

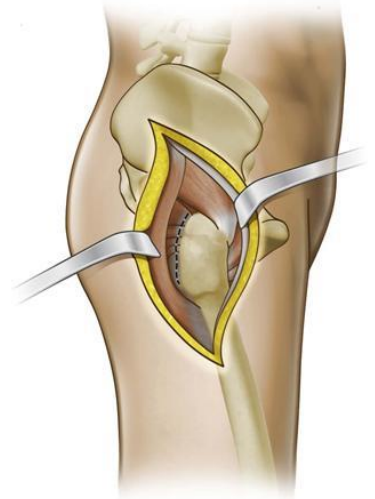
الاستعداد للجراحة

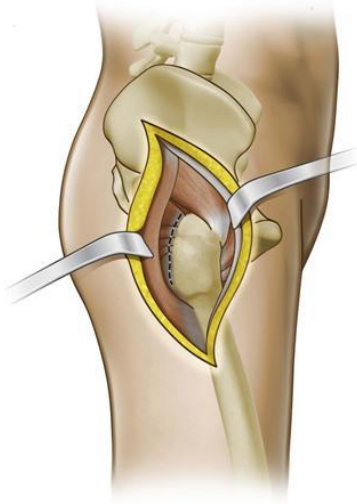
من المهم أن تعتني بنفسك قبل أن تأتي للجراحة. وهذا يشمل الحفاظ على منطقه الفخذ و الحوض نظيفة وجافة. يجب عليك الإبلاغ عن أي طفح جلدي أو شقوق في جلدك في الأسبوع السابق للجراحة. ستجد رقم الهاتف أدناه.

The operation

The anaesthetist will discuss anaesthetic options with you. Usually a general or spinal anaesthetic or epidural anaesthetic is performed, or a combination of general and spinal.

The operation involves the surgeon making an incision (cut) behind your hip, around 10- 15 cm. The worn/ damaged hip joint is carefully removed and the prosthesis (artificial joint) which has been measured and adjusted to ensure an exact fit is inserted. The surgeon will then close your skin with stitches or clips, and a large dressing is applied to the wound.





العملية

سيناقش طبيب التخدير معك خيارات التخدير. عادة ما يتم إجراء التخدير الكلي أو النصفى أو مزيج من التخدير الكلي النصفى.

تتضمن العملية قيام الجراح بعمل شق (قطع) خلف مفصل الفخذ ، حوالي ١٠-١٥ سم. يتم إزالة مفصل الورك البالي / التالف بعناية ويتم قياس وتعديل المفصل الاصطناعي لضمان ملاءمة دقيقة. سيغلق الجراح جلدك بعد ذلك بغرز أو دباسة جراحية ، ويوضع ضمادة كبيرة على الجرح.

After your operation

You will spend a short time in the recovery area of the operating theatre. You will then be taken back to the ward. Some discomfort will be experienced following the operation, so pain-killing medication will be given to help ease the discomfort. You may have an intravenous drip in your hand to give you fluids and antibiotics after the operation. An antibiotic is given before the operation and sometimes for 24 hours after the operation to help reduce the risk of post-operative infection. The drip will be removed 24 to 48hrs after surgery.

After your operation you may also have a pillow placed between your legs which is to stop you crossing your legs or turning onto your side.

Whilst you are recovering from your surgery and as your mobility will be reduced, the skin on your bottom and heels may become sore. It is important that you report any soreness to the ward staff as soon as you notice this. It will help to reduce the pressure on your skin if you move about and change your position frequently

بعد العملية

ستقضي وقتًا قصيرًا في منطقة الافاقه بجانب العمليات. ستتم إعادتك بعد ذلك إلى الجناح او الغرفة. ستشعر ببعض الالم بعد العملية ، لذلك سيتم إعطاء دواء مسكن للألم. قد يتم اعطائك محاليل في الوريد ومضادات حيوية بعد العملية. يتم إعطاء مضاد حيوي قبل العملية وأحيانًا لمدة ٢٤ ساعة بعد العملية للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بعدوى بعد العملية. ستتم إزالة المحاليل بعد ٢٤ إلى ٤٨ ساعة من الجراحة طبقًا لحالتك الصحية. بعد العملية ، قد نضع وسادة بين ساقيك لمنعك من ضم رجلك أو الانقلاب على جانبك. بينما تتعافى من الجراحة ، وبما أن قدرتك على الحركة ستقل ، فقد يتألم الجلد الموجود على مؤخرتك وكعبيك. من المهم أن تبلغ التمريض و الاطباء عن أي ألم بمجرد أن تلاحظ ذلك. سيساعد على تقليل الضغط على الجلد إذا تحركت وغيّرت وضعك بشكل متكرر.

Immediate Post Op Exercises;

It is essential that you commence the following exercises as soon as you can, after your operation. These will help to prevent blood clots and post op chest infections. They will also help to strengthen your operated leg and assist in reducing the amount of swelling in your operated leg.

تمارين ما بعد العملية مباشرة

من الضروري أن تبدأ التمارين التالية بأسرع ما يمكن بعد العملية. هذه سوف تساعد على منع تجلط الدم والتهابات الصدر بعد العمليات الجراحية. ستساعد أيضًا على تقوية ساقك التي خضعت للجراحة وتساعد في تقليل كمية التورم في ساقك التي خضعت للجراحة.

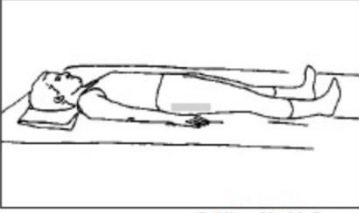
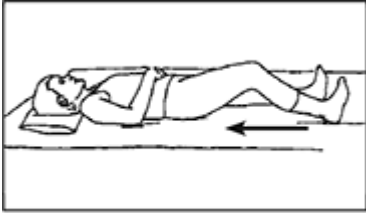


Start this exercise yourself, as soon as you can after your surgery. This exercise is very important as it can reduce your risk of getting a DVT. (Deep vein thrombosis).

Lie on your back or sit on your bed or chair. Slowly move your toes and ankles away from you so that you are pointing your toes, then pull your toes and ankles up towards you – as far as you can.

ابدأ هذا التمرين بنفسك في أسرع وقت ممكن بعد الجراحة. هذا التمرين مهم جدًا لأنه يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة.

	<p>استلق على ظهرك أو اجلس على سريرك أو كرسيك. حرك أصابع قدميك وكاحليك ببطء بعيدًا عنك بحيث تشير أصابع قدميك الى اسفل ، ثم اسحب أصابع قدميك وكاحليك نحوك - بقدر ما تستطيع.</p>
	<p>Start this exercise as soon as you wake up after your surgery. Sit upright in bed or in your chair. Take a normal breath in through your nose, allowing the air to flow to the bottom of your lungs, so that your stomach rises slightly. Breathe out through your mouth. Follow this with 3 deep breaths, allowing your lungs to expand to their maximum capacity.</p> <p>If you hear any secretions in your chest or throat when doing your deep breaths, then try to cough them up. Repeat another 2 times, every 20 minutes.</p> <p>ابدأ هذا التمرين بمجرد استيقاظك بعد الجراحة. اجلس منتصبًا في السرير أو على كرسيك. خذ نفسًا طبيعيًا من خلال أنفك ، مما يسمح للهواء بالتدفق إلى أسفل رئتيك ، بحيث ترتفع معدتك قليلاً. ازفر من خلال فمك. اتبع ذلك بثلاثة أنفاس عميقة ، مما يسمح لرئتيك بالتمدد إلى أقصى طاقتها.</p> <p>إذا سمعت أي إفرازات في صدرك أو حلقك أثناء التنفس العميق ، فحاول أن تكح لتخرجها.</p>
	<p>You can start this exercise yourself straight after your operation. Lie on your back or sit up with your legs out straight in front of you, on your bed. Bend your ankle on your operated leg up and push your knee down firmly against the bed. Hold for 5 seconds. Repeat 6 times, slowly every couple of hours.</p> <p>يمكنك أن تبدأ هذا التمرين بنفسك بعد العملية مباشرة. استلق على ظهرك أو اجلس مع وضع ساقيك أمامك مباشرة على سريرك. اثن كاحلك على ساقك التي خضعت للجراحة وادفع ركبتيك لأسفل بقوة على السرير. استمر لمدة 5 ثوان. كرر 6 مرات ، ببطء كل ساعتين.</p>

	<p>Tighten your buttocks muscles by squeezing the muscles together. Hold for 5 seconds and relax.</p> <p>شد عضلات الأرداف عن طريق الضغط على العضلات معًا. امسك لمدة ٥ ثوان واسترخي.</p>
	<p>Bend your surgical hip and knee by sliding your heel up toward your buttocks while keeping your heel on the bed. Slide your heel back down to the starting position and relax. Keep your kneecap pointed up toward the ceiling during the exercise.</p> <p>DO NOT BEND YOUR HIP MORE THAN 90 DEGREES.</p> <p>اثنِ الفخذ والركبة عن طريق تحريك كعبك نحو الأرداف مع الحفاظ على كعبك على السرير. حرك كعبك إلى وضع البداية واسترخي. اجعل الركبة متجهة نحو السقف أثناء التمرين.</p> <p>لا تثني الفخذ أكثر من ٩٠ درجة.</p>

Mobility

If you normally use a stick/walking frame/elbow-crutches please bring these with you to hospital as this will allow their use after surgery. You will be assessed by the physiotherapist or physiotherapy assistant for a suitable aid to use after your surgery. This will normally be crutches

As a general rule you will be allowed to walk on the day after your operation or on the evening of your surgery depending on your medical condition. The staff will do this with you. Do not attempt to get up after your surgery without the assistance of the staff.

At first, the physiotherapy team or nurses will help you to get yourself out of bed. You will be instructed on the use of crutches/walking aid and the correct way to walk.

The team will tell you when it is safe to walk on your own.

المشي بعد العملية

إذا كنت تستخدم عادة عصا / إطار للمشي / عكازات ، يرجى إحضارها معك إلى المستشفى لأن هذا سيسمح باستخدامها بعد الجراحة. سيتم تقييمك من قبل أخصائي العلاج الطبيعي أو مساعد العلاج الطبيعي للحصول على مساعدة مناسبة لاستخدامها بعد الجراحة. سيكون هذا عادة عكازات.

كقاعدة عامة ، يُسمح لك بالمشي في اليوم التالي للعملية أو في مساء يوم الجراحة حسب حالتك الصحية. سيقوم الطاقم بمساعدتك في المشي. لا تحاول النهوض بعد الجراحة بدون مساعدة الطاقم.

في البداية ، سيساعدك فريق العلاج الطبيعي أو الممرضات على النهوض من السرير. سيتم إرشادك حول استخدام العكازات / أداة المساعدة على المشي والطريقة الصحيحة للمشي.

سيخبرك الطاقم الطبي عندما يكون المشي بمفردك آمنًا.

More Advanced Post Op Exercises المزيد من التمارين بعد العملية



When you are up and about and walking quite confidently with your walking aid, you can try this exercise.

Stand, lightly resting your hands on the foot end of a high bed or a heavy chair.

Squeeze the muscles in your bottom and move your operated leg behind you, keeping your knee straight. Keep your trunk and your shoulders completely still.

Repeat 5 times, 3 times a day. Gradually increase to 30 repetitions, 3 times a day as it gets easier. You will probably feel pain in your good leg, whilst doing this. This is normal.

عندما تنهض وتجتول وتمشي بثقة تامة ، يمكنك تجربة هذا التمرين.

قف ، ضع يديك برفق على طرف قدم سرير مرتفع أو كرسي ثقيل. قم بعصر عضلات مؤخرتك وتحريك ساقك التي خضعت للجراحة خلفك ، مع الحفاظ على ركبتيك مستقيمة. حافظ على جذعك وأكتافك ثابتة تمامًا.

كرر ٥ مرات ، ٣ مرات في اليوم. قم بزيادة التكرار تدريجيًا إلى ٣٠ مرة ، ٣ مرات يوميًا. من المحتمل أن تشعر بألم في ساقك السليمة أثناء القيام بذلك. هذا امر طبيعي.



Start this on the same day as the standing exercise above. Stand, lightly resting your hands on the foot end of a high bed or a heavy chair. Move your operated leg slowly out to the side, touch your toe to the floor, keeping your shoulders and trunk completely still. Repeat 5 times, 3 times a day. Gradually increase to 30 repetitions, 3 times a day as it gets easier. You will probably feel pain in your good leg, whilst doing this. This is normal.

ابدأ هذا في نفس يوم تمرين الوقوف أعلاه. قف ، ضع يديك برفق على طرف القدم في سرير مرتفع أو كرسي ثقيل. حرك ساقك التي خضعت للجراحة للخارج ببطء إلى الجانب ، والمس إصبع قدمك على الأرض ، وحافظ على كتفيك وجذعك ثابتًا تمامًا. كرر ٥ مرات ، ٣ مرات في اليوم. قم بزيادة التكرار تدريجيًا إلى ٣٠ مرة ، ٣ مرات يوميًا. من المحتمل أن تشعر بألم في ساقك السليمة أثناء القيام بذلك. هذا امر طبيعي.



Start this exercise on the same day as the 2 previous ones. Stand, lightly resting your hands on the foot end of a high bed or a heavy chair or your kitchen work surface. Allowing your knee to bend, bring your operated leg up in front of you, raising your foot a couple of inches off the floor. Keep your shoulders and trunk completely still, throughout the exercise. Repeat 5 times, 3 times a day. Gradually increase to 30 repetitions, 3 times a day as it gets easier. You will probably feel pain in your good leg, whilst doing this. This is normal.

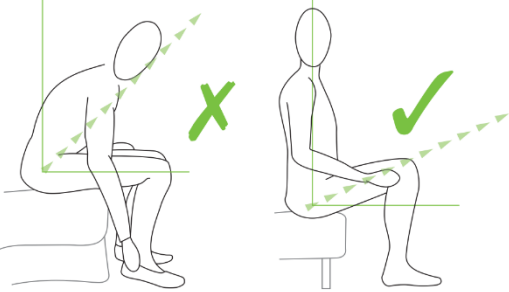

ابدأ هذا التمرين في نفس يوم التمرينين السابقين. قف ، ضع يديك برفق على طرف قاعدة سرير مرتفع أو كرسي ثقيل أو سطح عمل مطبخك. اترك ركبتك تنتهي ، وارفع ساقك التي خضعت للجراحة أمامك ، وارفع قدمك بضع بوصات عن الأرض. حافظ على ثبات كتفيك وجذعك تمامًا طوال التمرين. كرر ٥ مرات ، ٣ مرات في اليوم. قم بزيادة التكرار تدريجيًا إلى ٣٠ مرة ، ٣ مرات يوميًا لأنه يصبح أسهل. من المحتمل أن تشعر بألم في ساقك السليمة أثناء القيام بذلك. هذا امر طبيعي.

Hip precautions

After your hip replacement, the surrounding muscles and tissues take some time to heal. It is important that you avoid certain movement for the first twelve weeks after your operation to reduce the risk of dislocating your hip. After this time you may be able to resume normal activities. It is essential that you avoid the following movement for the first twelve weeks:

الاحترازاآ بعد العملية:

بعد استبدال مفصل الفخذ ، تستغرق العضلات والأنسجة المحيطة بعض الوقت للالتئام. من المهم أن تتجنب حركات معينة خلال الاثني عشر أسبوعًا الأولى بعد العملية لتقليل خطر الإصابة بخلع مفصل الفخذ. بعد هذا الوقت قد تتمكن من استئناف الأنشطة العادية. من الضروري تجنب الحركة التالية خلال الاثني عشر أسبوعًا الأولى:

	<p>Do not bend your hip beyond a 90° angle.</p> <p>لا تتني المصل بزواية اكثر من ٩٠ درجة.</p>
	<p>Do not cross your legs, or move your operated leg across the imaginary line down the centre of your body.</p> <p>لا تضع ساقيك فوق رجلتك أو تحرك ساقك التي خضعت لعملية جراحية عبر مركز جسمك</p>



Do not twist on your operated leg.

لا تلف ساقك التي خضعت لعملية جراحية.



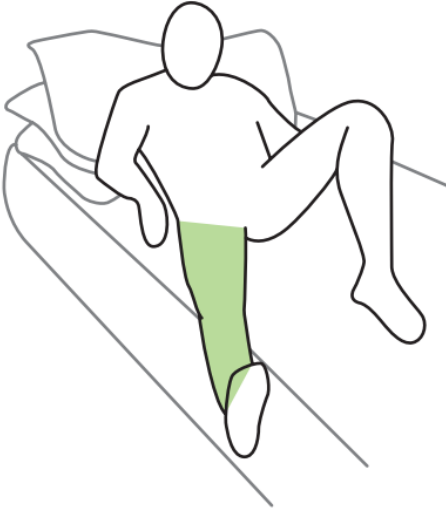
Sitting

Chose a firm, upright chair, preferably with arms. When sitting, your knees should be lower than your hips. Avoid low, soft sofas and armchairs. To get out of a chair, push yourself to the front edge, place your operated leg slightly forwards and push up on the arms of the chair, taking most of your weight on your un-operated leg. Regain your balance and then get your crutches or sticks.

Reverse the procedure to sit down. Use the same method to get on/off the toilet. You may need to use a raised toilet seat.

الجلوس

اختر كرسيًا ثابتًا ، ويفضل أن يكون بذراعين. عند الجلوس ، يجب أن تكون مستوى ركبتيك أقل من مستوى مفصل الفخذ. تجنب الأرائك والكراسي ذات المساند المنخفضة والناعمة. للنهوض من الكرسي ، ادفع نفسك إلى الحافة الأمامية ، ضع ساقك الغير سليمة للأمام قليلاً وادفع لأعلى على ذراعي الكرسي ، واضعاً معظم وزنك على ساقك السليمة. استعد توازنك ثم امسك بالعكاز او عصاك. اعكس الإجراء للجلوس. استخدم نفس الطريقة للدخول إلى المرحاض والنزول منه. قد تحتاج إلى استخدام مقعد مرحاض مرتفع.



When getting on/off the bed, remember to avoid twisting your hip. Try to keep your toes pointing to the ceiling as you move your operated leg across the bed. Also make sure your operated leg does not cross the imaginary line down the centre of your body. You may find it easier to get in and out of bed leading with your operated leg.

عند الصعود على السرير أو النزول منه ، تذكر أن تتجنب التواء المفصل. حاول إبقاء أصابع قدمك تشير إلى السقف أثناء تحريك ساقك التي خضعت لعملية جراحية عبر السرير. تأكد أيضًا من أن ساقك التي خضعت لعملية جراحية لا تعبر مركز جسمك. قد تجد أنه من الأسهل الدخول إلى السرير والنهوض منه مع رجلك التي خضعت لعملية جراحية.



Picking something from the floor

To pick up an object from the floor or to reach down to low shelves, hold on to a stable piece of furniture for support. Bend down with your operated leg extended behind you to avoid bending your hip more than necessary. Alternatively ask for help, if possible.

التقاط شيء من الأرض
لالتقاط شيء من الأرض أو الوصول إلى أرفف منخفضة ،
تمسك بقطعة أثاث ثابتة للحصول على الدعم. انحنى مع
تمديد ساقك التي خضعت للجراحة خلفك لتجنب ثني
المفصل أكثر من اللازم.

Once at home

Please remember you have undergone major surgery and your recovery can take up time. It is very important that you follow these guidelines when you return home:

- Continue to take the painkillers or anti-inflammatories and blood thinners as prescribed to you, once you go home.
- It is common for other joints in your operated leg such as your ankle, knee and even your lower back to become a little achy due to the changes in your overall posture.
- Gradually try to increase your walking distance. Walk a little and often throughout the day. Try to walk at least once every hour.
- It will initially be difficult to carry items if using two crutches.
- It is not unusual for the whole of your leg to remain swollen for a few weeks after the operation.
- Your stitches or clips will be removed by the surgeon 10 - 14 days after your operation.
- Any wound discharge or leak from the wound should be reported to the team.
- Wear sensible footwear.
- You can usually start driving after 6 weeks.
- A healthy diet and not smoking will help to promote wound healing and overall recovery.
- This is a major operation and you may tire quickly. This is normal and your strength will gradually return over the next few months.

عند العودة الى المنزل

يرجى تذكر أنك خضعت لعملية جراحية كبرى ويمكن أن يستغرق تعافيك بعض الوقت. من المهم جداً اتباع هذه الإرشادات عند العودة إلى المنزل:

- استمر في تناول المسكنات أو مضادات الالتهاب ادويه السيولة على النحو الموصوف لك.
- يجب إبلاغ الفريق الطبي عند وجود أى إفرازات للجرح أو تسرب من الجرح.
- من الشائع أن تصبح المفاصل الأخرى في ساقك التي خضعت للجراحة مثل الكاحل والركبة وحتى أسفل ظهرك مؤلمة قليلاً.
- حاول تدريجياً زيادة مسافة المشي. تمش قليلاً و لكن بشكل منظم. حاول المشي مرة واحدة على الأقل كل ساعة.
- سيكون من الصعب في البداية حمل الأشياء في حالة استخدام عكازين.
- من المعتاد أن تظل ساقك بأكملها منتفخة لبضعة أسابيع بعد العملية.
- ستتم إزالة الغرز أو المشابك بواسطة الطاقم الطبي ١٠-١٤ يوماً بعد العملية.
- ارتدِ أحذية مناسبة.
- يمكنك عادة البدء في القيادة بعد ٦ أسابيع.
- يساعد اتباع نظام غذائي صحي وعدم التدخين على تعزيز التئام الجروح والتعافي بشكل عام.
- هذه عملية كبيرة وقد ترهق بسرعة. هذا أمر طبيعي وستعود قوتك تدريجياً خلال الأشهر القليلة القادمة.

How often will I need follow up ?

- The wound will be checked, and sutures or clips removed after 10 – 14 days.
- You will usually need an Xray right after you surgery and another after 6 weeks.
- We may choose to conduct another Xray at 3 months or 6 months following your surgery.
- You will then need an Xray a year after your surgery then every 5 years.

كيف تكون المتابعة بعد العملية؟

- يتم فحص الجرح وإزالة الغرز أو الدبابيس الجراحية بعد ١٠-١٤ يوم.
- سنحتاج عادة إلى أشعة علفية مباشرة بعد الجراحة وأخرى بعد ٦ أسابيع.
- قد نتطلب إجراء أشعة عادية أخرى في غضون ٣ أشهر أو ٦ أشهر بعد الجراحة.
- سنحتاج بعد ذلك إلى أشعة عادية بعد عام من الجراحة ثم كل خمسة اعوام.

When can I go back to Normal ?

You should be able to return to work between six and twelve weeks after the operation; however, this will depend upon how much physical activity is involved in your job and how you usually travel to work.

During your recovery short frequent walks are good exercise. Low impact sports such as swimming (breast stroke), cycling, and long walks can be resumed after 3 months. However, contact and high impact sports such as football, squash and jogging are not recommended and should be avoided.

متى يمكنني العودة إلى الحياة الطبيعية؟

تستطيع الرجوع الى العمل ما بين ستة إلى اثني عشر أسبوعًا بعد العملية ؛ ومع ذلك ، فإن هذا يعتمد على مقدار النشاط البدني الذي ينطوي عليه عملك.

خلال فترة النقاهة ، تعد المشي القصير المتكرر تمرينًا جيدًا. يمكن استئناف الرياضات منخفضة الحمل مثل السباحة وركوب الدراجات والمشى لمسافات طويلة بعد ٣ أشهر. ومع ذلك ، لا ينصح بالرياضات التكاكية و عالية الحمل مثل كرة القدم والاسكواش والركض.

Date of Surgery	
Surgeon	
Anaesthetist	
Anesthesia	
Hospital	
Position	
Approach	
Findings	
Procedure	
Closure	
Complications	
Post OP instructions	

Implant Record
