

מדריך למטופל לאחר ניתוח צווארי (תירואיד)

דليل للمتعالج بعد جراحة العنق (الغدة الدرقية)

لقد خضعت للتو لجراحة في العنق. مرفق بهذا توجيهات للعلاج الطبيعي من بعد العملية:
بعد الجراحة ووجود الندبة قد تشعر بألم وتقييد في الحركة ولكن الحركة بشكل لطيف مهمة لشفاء المنطقة وتساعد في
تقليل الألم وتجنب تصلب عضلات العنق.

iv. رفع اليد إلى الأعلى وإلى الجانب- يجب رفع اليد فوق الرأس، من الأمام وإلى
الجانب. في حال تواجه صعوبة- يمكن الدعم بمساعدة اليد الثانية. عند رفع اليد
عن طريق الجانب يجب الانتباه إلى أن الإبهام يشير إلى السقف.



بالقيام بالتمارين بعد نحو ساعة من تناول مسكنات الألم، والمواظبة عليها طالما
لا يظهر أي ألم. يجب القيام بالتمارين 3 مرات في اليوم، لمدة 5 دقائق.

* في أول أسبوعين يجب تجنب تصحيح العنق أكثر من اللازم لمنع شد الندبة.
بعد أسبوعين من الجراحة يمكن البدء بتمارين الحركة اللطيفة للعنق نحو
الأعلى.

3. تدليك الندبة:

تدليك الندبة هو أمر ضروري للشفاء، لتحسين المظهر وتحسين حركية العنق.
يجب البدء بتدليك الندبة فقط بعد تعافي كامل، عندما لا توجد جلبة أو جرح
مفتوح.
يجب البدء باللمس اللطيف على الندبة ومن حولها. لاحقا يجدر استعمال كريم
والبدء بلمس أقوى على الطول وعرض الندبة. بشكل دائري.
يجب القيام بالتدليك 2-3 مرات في اليوم، لمدة 5 دقائق.
* يمكن استعمال كريمات خاصة للندب بعد 6 أسابيع من الجراحة وكذلك
ضمادات سيليكون لتحسين مظهر الندبة، إضافة للتدليك.

4. الرجوع للنشاط العادي:

حاول أن تحافظ على مستوى نشاط معتدل من خلال القيام بالمشي بشكل
يومي، على الأقل لمدة 10 دقائق في اليوم. يجب محاولة زيادة مدة النشاط
بشكل تدريجي

مع تمنيات الشفاء العاجل،

وحدة الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والعنق
قسم الجراحة ب
خدمات العلاج الطبيعي
المركز الطبي هيلل يافي
هاتف: 7744544-04

الأمور التالية مهمة للشفاء: 1. سعال معتدل

بسبب الندبة، قد تشعر بصعوبة في التنفس بشكل عميق والسعال لأن السعال
يهز المنطقة وقد يسبب الألم. السعال من جهة مهم للتخلص من الإفرازات من
الرئتين ومنع تكديس الجراثيم، ولكن من جهة أخرى قد يسبب ضغطا مرتفعا
في منطقة الندبة ونتيجة لذلك قد يظهر انتفاخ في منطقة الجرح. يفضل تجنب
السعال إذا لم يكن له داعي. وإذا سعلنا، يجب السعال بلطف مع دعم منطقة
الندبة من خلال وضع رفادة شاش طبي وتثبيت المنطقة بشكل خفيف.

2. تمارين حركية للعنق والكتفين:

يمكن البدء بحركات لطيفة حتى عند وجود انبوب التصريف في المنطقة. ينصح
بعدم تثبيت العنق وتحريكه بلطف. الحركة اللطيفة تساهم في تقليل الانتفاخ
والتصلب وتساعد في تعافي المنطقة.
يجب القيام بالتمارين التالية:
i. تحريك الرأس من جهة لأخرى- يجب برم الرأس بلطف من جهة لأخرى حتى
تبدأ بالشعر بشد. يجب القيام بالحركة ببطء، البقاء لمدة 5 ثواني في نهاية المجال
وإرجاع الرأس إلى المركز



ii. إمالة الأذن إلى الكتف- يجب محاولة جلب الأذن إلى الكتف، من دون رفع
الكتف. يجب القيام بالتمارين حتى تبدأ تشعر بشد. الإبقاء على ذلك لمدة 5
ثواني في نهاية المجال وإعادة الرأس إلى المركز.



iii. نظرة للأسفل/أعلى- يجب تقريب الذقن باتجاه الصدر، إعادة الرأس إلى
المنتصف ورفع قليلا. بعد أسبوعين من يوم الجراحة، يمكن زيادة المجال بشكل
تدريجي إلى الأعلى.

