



Getting used to your spinal brace: information for children and young people

التعود على ارتداء دعامّة العمود الفقري: معلومات للأطفال والشباب

لقد نصحناكم باستخدام دعامّة العمود الفقري. توضح نشرة المعلومات هذه الصادرة عن مستشفى جريت أورموند ستريت (جوش) برنامج الزيادة التدريجية لفترة ارتداء الدعامّة لكل يوم ترتدي فيه هذه الدعامّة. كما تشرح أيضًا إجراءات الفحص التي يتعين عليك القيام بها في كل يوم عندما ترتدي الدعامّة.

معلومات خاصة بـ تاريخ بدء البرنامج

نوع دعامّة العمود الفقري: بوسطن أمامي خلفي بايفلف (أمامي وخلفي)

قام بنزويد وتركيب الدعامّة

موعد المراجعة القادم

إذا كان لديك أية أسئلة حول دعامّة العمود الفقري، يرجى الاتصال بالرقم: 020 7405 9200؛ توصيلة: 5617 أو عبر البريد الإلكتروني orthoticsteam@gosh.nhs.uk

التعود على ارتداء الدعامّة

- ينبغي عليك ارتداء دعامّة الظهر لمدة ساعة باليوم من أجل نتائج أفضل وأكثر فعالية.
- ستعود على ارتداء دعامّة الظهر بالزيادة التدريجية لفترة ارتدائها حتى تصل إلى الوقت المحدد أعلاه.

اليوم	المدة الزمنية لارتداء الدعامّة	ملاحظات وتعليمات
1	ساعة واحدة	

	ساعتان		2
	3 ساعات		3
	4 ساعات		4
	5 ساعات		5
	5 الى 6 ساعات		6
	6 الى 7 ساعات		7
	7 الى 8 ساعات		8
	8 ساعات		9
	8 الى 9 ساعات		10
	9 ساعات		11
	9 الى 10 ساعات		12
	10 ساعات		13
	10 الى 11 ساعة		14
	نهار كامل او ليلة كاملة (من 11 الى 12 ساعة)		15
	نهار كامل او ليلة كاملة (لمدة 12 ساعة)		16
	12 الى 15 ساعة		17
	12 الى 15 ساعة		18
	15 الى 18 ساعة		19
	15 الى 18 ساعة		20
	18 الى 22 ساعة		21

تفحص البشرة

في البداية، ينبغي عليك تفحص بشرتك كل 30 إلى 60 دقيقة تقريباً للتحقق من عدم وجود مناطق ضغط. للقيام بذلك، ينبغي خلع الدعامة من السهولة رؤية المنطقة الأمامية (الصدر) ولكن قد تحتاج إلى مساعدة شخص آخر للتحقق من البشرة في منطقة ظهرك. عندما تعتاد أكثر على الدعامة، يكفيك أن تتفحص بشرتك عند خلع الدعامة.

- قد تترك دعامة العمود الفقري علامات حمراء باهتة على جلدك، شبيهة بالعلامة الناتجة عند استخدام حزام البنطلون. تختفي هذه العلامات خلال 20 إلى 30 دقيقة من خلع الدعامة.
- لا تسبب الدعامة أي أذى أو ظهور بثور أو تشققات في الجلد أو مناطق مؤلمة. إذا حدث أي من ذلك، فتوقف عن استخدام الدعامة واتصل بفريق تقويم العظام بأسرع وقت ممكن.

صيانة الدعامة

- نظف الدعامة بقطعة قماش مبللة بالماء والصابون، ثم اتركها لتجف بشكل طبيعي - بعيداً عن أية مصادر حرارية مثل أجهزة التدفئة أو أشعة الشمس المباشرة.

Document translated by	IPP Interpreting & Translation Service	Date translated	28/02/2019
------------------------	--	-----------------	------------

- في حالة انكسار (تلف) الدعامة أو اهتراء أشرطة الحزام، اتصل بأخصائي تقويم العظام الخاص بك على الفور لأن صناعة دعامة جديدة قد يستغرق ما يقارب أربعة أسابيع.

حياتك اليومية مع الدعامة

- يجب عليك ارتداء الدعامة حسب التعليمات أعلاه، ولكن يجب خلعها وقت الاستحمام. تأكد من أن بشرتك جافة تمامًا قبل ارتداء الدعامة؛ كما نوصي بخلعها أثناء الرياضة البدنية، التمارين، السباحة والألعاب الرياضية.
- تستطيع ارتداء ملابسك المعتادة فوق الجزء العلوي من الدعامة ولكن قد تكون الملابس الفضفاضة أكثر راحة وسهولة أثناء اللبس والخلع.
- ارتداء الدعامة يمكن أن يجعل عضلات بطنك وظهرك "كسولة" لأن الدعامة تقوم بالمجهود الأكبر. لذا، نقترح زيادة مقدار النشاط الذي تقوم به للحفاظ على جذع قوي. تشمل الأنشطة التي نوصي بها: السباحة، اليوغا / تمارين بيلايتيه (نوع من تمارين اللياقة البدنية والذهنية)، ألعاب الجمباز وفنون الدفاع عن النفس أو الرقص.

Document translated by	IPP Interpreting & Translation Service	Date translated	28/02/2019
------------------------	--	-----------------	------------