سكار ستوريز · رفقة في الطريق

أداء الصلاة براحة بعد جراحة الصدر

بعد جراحة الصدر تختلف حركات الصلاة عن المعتاد — ومعظم الناس يعودون إليها تدريجياً وبإذن الفريق الطبي، والشريعة تيسر للمريض الصلاة جالساً عندما لا يستطيع السجود.

العبادة والسفر والخدمات المحلية

> محتوى تثقيفي.

من أكثر الأسئلة التي تصلنا بعد جراحات الصدر: «كيف أصلي وصدري مفتوح؟» سؤال يعبّر عن حرص على العبادة في وقت يكون فيه الجسد هشاً. الخبر المطمئن: الشريعة تيسر على المريض، والفريق الطبي يعطيك الحدود التي تناسب حالتك، ومعظم الناس يعودون إلى صلاتهم المعتادة تدريجياً على مدى أسابيع — لا أيام.

القاعدة العامة

بعد جراحة القص (شق عظمة الصدر) يحتاج العظم إلى أسابيع ليلتحم، والحركات المفاجئة أو الضغط على الصدر يؤخران ذلك. القاعدة العامة: ابدأ بأخف الحركات، وزد تدريجياً، وأخبر الفريق بأي ألم جديد. والشريعة لا تكلف نفساً إلا وسعها: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]. الصلاة جالساً جائزة لمن لا يستطيع القيام أو السجود، وهذا معروف عند أهل العلم — والمريض يُكتب له ما كان يعمله وهو صحيح.

الحركات واحدة واحدة

- القيام: غالباً الأسهل — إن شعرت بدوخة فاستند إلى جدار أو كرسي، أو صلِّ جالساً.
- الركوع: الانحناء إلى الأمام يشدّ الصدر — اذهب إليه ببطء، واعتدل بمساعدة يدك على فخذك أو الكرسي.
- السجود: الأصعب لأنه يضغط على الصدر — استخدم كرسياً أو مقعداً مرتفعاً بحيث تصل جبهتك إلى مستوى منخفض دون ضغط على صدرك؛ السجود على هذا النحو مقبول، والصلاة جالساً مقبولة لمن لا يستطيع.
- الجلوس: الخيار المريح — كثير من المرضى يصلون جالسين على كرسي أو الأرض لأسابيع، وهذا داخل الرخصة الشرعية.
- عند النهوض: لا تدفع بذراعيك لترفع نفسك — الدفع بالذراعين يجهد عظمة القص. استند إلى كرسي أو اطلب مساعدة قريب منك، واحتضن وسادة على صدرك عند السعال أو العطاس.

ليس الهدف أن تعود إلى صلاة «كاملة» في يوم واحد. الهدف أن تصلي كل يوم — حتى لو جلست — وأن تعود الحركات الكاملة عندما يسمح الفريق. كثير من الناس يعودون إلى معظم الحركات خلال أسابيع، والمدى يختلف من شخص لآخر حسب نوع الجراحة وطبيعة التعافي.

ماذا تسأل فريقك؟

- ما الحركات التي أتجنبها أنا تحديداً، ومتى تتوقع عودة السجود الكامل؟
- هل الصلاة على الكرسي مناسبة لي في هذه المرحلة؟
- متى أستطيع الاعتماد على ذراعيّ عند النهوض؟
- هل هناك علامة معينة تعني أن أتوقف فوراً؟

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> شعرت بألم في الصدر يزداد مع الحركة (بخلاف ألم الجرح المتوقع)، أو سمعت أو شعرت بفرقعة أو حركة غير طبيعية في عظمة الصدر، أو ضيق تنفس، أو تغير في الجرح — احمرار أو إفرازات أو تورم. توقف عن الحركة واتصل بالفريق فوراً.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اطلب من فريقك وصفاً عملياً: «كيف أؤدي كل حركة من حركات الصلاة في أسبوعي الأول والثاني والثالث؟» خطة واضحة بسيطة تجعل عبادتك مريحة وتعافي صدرك آمناً. وأخبرهم أن الصلاة على الكرسي خيار تريده — فغالباً لا مانع منه، بل هو موصى به في البداية.

متى تعود إلى كل حركة، وبأي طريقة — قرار لفريقك الطبي، فهم من يعرف جراحتك وحالتك. عبادتك وسلامة تعافيك لا يتعارضان: الشريعة تيسر، والفريق يرسم الحدود، وأنت تؤدي ما تستطيع.

أسئلة آخذها إلى فريقي

☐ ما الحركات التي أتجنبها أنا تحديداً، ومتى تتوقع عودة السجود الكامل؟

☐ هل الصلاة على الكرسي مناسبة لي في هذه المرحلة؟

- [ ] متى أستطيع الاعتماد على ذراعيّ عند النهوض؟

- [ ] هل هناك علامة معينة تعني أن أتوقف فوراً؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.