

RESURSET ONLINE PËR ORTOPEDI DHE TRAUMATOLOGJI



Visar Prenaj
Specialist i Ortopedisë,
Qendra Klinike Universitare e
Kosovës

Ky artikull përqendrohet në burimet online që mund t'i përdorim gjatë mësimit në fushën e Ortopedisë, si dhe besueshmërinë e të dhënave brenda këtyre faqeve.

Siguria dhe besueshmëria e informatave mjekësore është shumë e rëndësishme në kohën moderne, pasi interneti dhe teknologjia kanë bërë të mundur që informacioni mjekësor të jetë më i qasshëm se kurrë më parë. Megjithatë, duhet bërë kujdes në përdorimin e këtyre burimeve për të siguruar që të gjitha informatat e marra janë të sakta dhe të besueshme.

Së pari, është e rëndësishme të kuptojmë se informacioni mjekësor në internet mund të jetë i vështirë për t'u vlerësuar nga personat pa trajnim mjekësor. Informacioni i gabuar ose i pasaktë mund të shkaktojë dëme të konsiderueshme për shëndetin e një personi, kështu që është e rëndësishme të shqyrtojmë burimet e informacionit mjekësor në internet me kujdes dhe kritikë.

Së dyti, është e rëndësishme të kuptojmë se burimet e informacionit mjekësor në internet nuk janë të barasvlershme. Në fakt, shumica e burimeve nuk janë të shkruara nga ekspertët e fushës, por janë të shkruara nga persona të tjerë që kanë mbledhur informacione nga burime të ndryshme. Kështu që, kur kërkon informacion mjekësor në internet, ju duhet të keni kujdes dhe të kërkonin nga burime të besueshme.

Së treti, burimet e informacionit mjekësor në internet mund të jenë të vjetra ose të pasakta, kështu që është e rëndësishme të kërkojmë burime të përditësuara dhe të vërtetuara. Disa burime të besueshme të informacionit mjekësor janë: faqet e internetit të institucioneve mjekësore të njohura, bibliotekat mjekësore, artikujt e revistave mjekësore dhe librat e autorëve të njohur.

Së fundi, është e rëndësishme të kujtojmë se burimet e informacionit mjekësor në internet duhet të përdoren si burime shtesë për konsultime mjekësore, dhe jo si zëvendësim për këshilla mjekësore. Nëse keni ndonjë pyetje ose shqetësim lidhur me shëndetin tuaj, konsultohuni me një mjek të kualifikuar për këshilla dhe trajtim.

Më poshtë i kam renditur disa nga ueb faqet më të mira për të mësuar rreth sëmundjeve të sistemit osteomuskulor:

1)Ortbullets.com, vendi më i mirë për ta shfrytëzuar si referencë gjatë punës dhe gjatë mësimit. Shumica e përmbajtjes është pa pagesë, por ja vlen edhe pagesa vjetore (rreth 150 euro në vit, e cila përfshin planin e studimit, pyetje, artikuj dhe video të shumta). Ortbullets gjithashtu është në formë të Podcast-it për ata që dëshirojnë ta dëgjojnë gjatë udhëtimeve. Personalisht mendoj që është faqja më e mirë

për informata rreth ortopedisë. Një plus i madh: aplikacioni për android dhe ios.

Besueshmëria: Përmbajtja rishikohet dhe mirëmbahet nga një grup ortopedësh dhe specializantësh që angazhohen për siguri të të dhënave . Faqja gjithashtu përfshin referenca dhe citime për të mbështetur informacionin që prezantohet aty.

2)AO surgery reference (<https://aotrauma.aofoundation.org/>) është pjesë e pandashme e specializantëve dhe specialistëve të ortopedisë, sidomos atyre që punojnë më shumë në traumatologji. Pothuajse çdo procedurë operative në traumën e sistemit osteomuskulor mund ta gjeni të përshkruar në mënyrë të përkryer në këtë faqe. Gjithashtu ofron kurse të shumta, materiale mësimore, libra, video dhe ligjërata që lehtësojnë mësimin.

Besueshmëria: Faqja është e themeluar dhe mirëmbahet nga Fondacioni AO (non profit organisation), përmbajtja e faqes është bërë nga një grup profesionistësh mjekësor, si dhe rishikohet nga bordi editorial që të sigurohet që të dhënat janë të plota dhe të sigurta. Në faqe gjithashtu përfshihen referencat dhe citimet.

3)<https://www.wheellessonline.com/> Kjo faqe i ngjan më shumë një libri online. Informacione të shumta, që shpesh mund t'ju bëjnë të harroni në cilën temë keni qenë duke lexuar.

Besueshmëria: Faqja përmban referenca dhe citime, por duhet ta keni parasysh që nuk është "peer-reviewed", kështu që duhet të përdoret me kujdes gjatë punës klinike.

4)www.vumedi.com Faqja më e mirë online nëse jeni të interesuar për mësim vizual, me video. Pothuajse çdo procedurë operative mund ta gjeni aty. Gjithashtu shumë webinare, ligjërata si dhe kanale të ndryshme nga spitalet apo kompanitë e ndryshme. (Vumedi ka materiale gati për të gjitha fushat e mjekësisë).

Besueshmëria: Faqja është "evidence-based" dhe pretendon të jetë "peer-reviewed" megjithatë nuk është i qartë plotësisht procesi se si ndodh rishikimi i materialit brenda faqes, si dhe nuk dihet se kush është përgjegjës për rishikimin e informatave.

5) ICUC.net, një ueb faqe interesante që përmban informacione të ndryshme ortopedike, me raste klinike, të dokumentuara hap pas hapi, që nga lëndimi e deri tek rikuperimi postoperativ.

Besueshmëria: rastet klinike të paraqitura në këtë ueb faqe janë nga kirurgët e disa prej spitaleve më të mira në Gjermani, Zvicër, Itali dhe Uruguai. Shumë raste nga kjo faqe përdoren edhe nga fondacioni AO në librat dhe ueb faqet e tyre.

6)Orthoteers.com, informacione të shumta, klasifikim interesant, por faqja të jep përshtypjen e librave të vjetër. Në këtë faqe temat shpjegohen

në mënyrë të thjeshtë dhe të shkurt.

Besueshmëria: Faqja ekziston që nga viti 1998, dhe mirëmbahet nga ortoped dhe kirurg të Britanisë së Madhe.

7) <https://orthopaedicprinciples.com/> ofron video me ligjëratat të shumta të detajuara. Kjo ndihmon shumë, sidomos nëse ka tema që keni hasur vështirësi për t'i kuptuar. Në videot janë përfshirë ligjëratat e profesorit Nabil Ebraheim, si dhe nga shumë profesorë të tjerë.

Besueshmëria: Faqja shkruhet dhe rishikohet nga ekspertët e Ortopedisë, megjithatë nuk është i qartë procesi i rishikimit të faqes. Materialet janë të dedikuara më shumë për studentë dhe specializantë, dhe informatat duhet të përdoren me kujdes gjatë praktikës klinike.

8) <https://www.aaos.org/> (Akademia Amerikane e Ortopedisë), ofron programe dhe mjete të shumta për shfrytëzim. Faktikisht faqja me më së shumti materiale, por një pjesë e tyre nuk mund të shfrytëzohen falas. AAOS është një organizatë profesionale që ka për qëllim të përmirësojë kujdesin për pacientët me probleme ortopedike dhe të ndihmojë në zhvillimin e praktikave më të mira në fushën e ortopedisë dhe traumatologjisë. Faqja ofron një varg burimesh online, duke përfshirë artikuj, kurse dhe shkrime të tjera të specializuara.

Besueshmëria: Fakti që Akademia Amerikane e Ortopedisë është mbrapa kësaj faqeje tregon për nivelin e lartë të besueshmërisë. Faqja përmban udhërrëfyesit e fundit klinikë si dhe materialet nga kërkimet e fundit shkencore.

9) Ueb faqet e prodhuesve të materialeve ortopedike: (<https://www.arthrex.com/>, <https://smith-nephew.com/>, DePuy Synthes, <https://enovis.com/>, <https://www.stryker.com/>, <https://www.medtronic.com/>, <https://www.zimmerbiomet.com/> (shumica e prodhuesve në uebfaqet e tyre përfshijnë broshura me informacione për ndërhyrje ortopedike, sidomos në aspektin teknik).

10) <https://orthopaedia.com/>, <https://www.orthopaedicsone.com/>, <https://boneandspine.com/>, <http://52.62.202.235/> (the bone school), ofrojnë përmbajtje dhe organizim interesant. Këto faqe janë jashtëzakonisht të dobishme nëse jeni duke u përgatitur për provime, por më pak në punën e përditshme të kirurgut.

11) <https://www.posnacademy.org/>, <https://posna.org/> (Shoqata e Ortopedëve Pediatrik të Amerikës së Veriut), <https://www.epos.org/> (Shoqata e Ortopedëve Pediatrik të Evropës).

Vendi më i mirë për të filluar me ortopedi pediatrike (Së bashku me librin e Dr. Lynn Staheli-Fundamentals of Pediatric Orthopedics).

12) <https://orthonc.com/your-health/postoperative-rehabilitation-protocols>,

<https://universityorthopedics.com/therapy/protocols.html>.

Protokollet postoperative për ndërhyrjet më të shpeshta operative.

13) Këto janë ueb faqet që më së shumti i kam përdorur kur kam pasur nevojë për informacione sa i përket radiologjisë së sistemit osteomuskulor;

• <https://radiopaedia.org/> (Kurse pa pagesë për shtetet në zhvillim, në të cilën kategori bën pjesë edhe Kosova).

• <https://radiologyassistant.nl/> (Ueb faqja që personalisht e kam përdorur më së shumti, "Orthobullets" e radiologjisë).

• <https://bonexray.com/> (Koleksion i rëntgenave normal të kockave në popullatën pediatrike).

• <https://mrimaster.com/anatomy%20knee%20coronal%20%20.html>.

• <http://bonepit.com/>.

• <https://radedasia.com/>.

• <https://radsources.us/>.

• <https://ultrasoundpaedia.com/>.

• <https://www.imageinterpretation.co.uk/>.

14) <https://sci-hub.ru/> (Për qasje në punime shkencore).

15) <https://gomerblog.com/> (Kur dëshironi të lexoni tregime mjekësore humoristike).

16) Gjithashtu duhet të përmenden kanalet e shumta në Youtube, Podcast-et, Blog-at e ndryshëm që mund të jenë shumë të vlefshme gjatë mësimin.

Referencat:

BS, Choudhury AK, Paul S, Rajkumar S, Kalia RB. Online educational resources for orthopaedic residency—a narrative review. *International Orthopaedics [Internet]*. 2021 Jun 2 [cited 2021 Aug 23];1–12. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8172179/>.

Sarmiento A. On the education of the orthopedic resident. *Indian Journal of Orthopaedics [Internet]*. 2008 Jul 1 [cited 2023 Mar 14];42(3):241–4. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19753146/>.

<https://chat.openai.com/chat>.

Orthobullets.com.