



أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

برنامج التمارين للبرتر ما فوق الركبة





من المهم أن تلعب دوراً نشطاً في إعادة تأهيلك. تعتبر التمارين التالية مهمة في المرحلة الاولى من برنامج إعادة التأهيل الخاص بك لمنع المضاعفات. سيقوم المعالج الخاص بك بتعديل التدريبات الخاصة بك والتقدم بها وفقاً لاحتياجاتك الخاصة.

بعد بتر أعلى الركبة من المهم منع الورك من البقاء في وضع منحني. لمنع حدوث ذلك عليك القيام بما يلي:

- قم بتغيير وضع الورك بشكل متكرر.
- لا تجلس على كرسي لفترات طويلة.
- استلق على بطنك.
- لا تضع وسادة تحت معدتك.



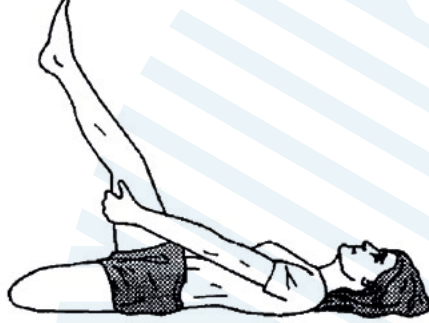
- لا تضع ساقيك المبتورة على وسادة عند الاستلقاء ما لم يُطلب منك ذلك. لا تضع وسادة تحت وركيك أو ركبتيك أو بين فخذيك.
- قم بهذه التمارين حسب إرشادات المعالج. قم بكل تمرين ___ مرة في اليوم.



إطالة عضلات الورك الخلفية

استلقي على ظهرك، أرح طرفك المبتور على سطح مستو. ضع ذراعيك حول فخذ رجلك الغير المبتورة واحضر هذا طرف نحو صدرك. افرد ركبتيك حتى تشعر بتمدد في عضلات الفخذ الخلفية. اثبت لمدة 20 ثانية.

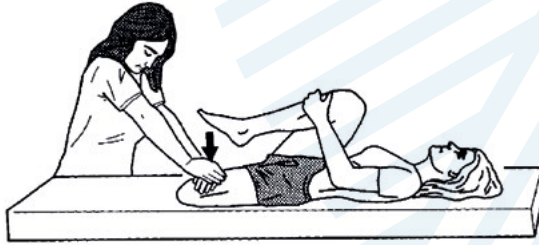
كرر __ مرات.



استطالة العضلة القابضة للورك

استلقي على ظهرك، أحضر رجلك الغير المبتورة حتى صدرك وامسكها بذراعيك. اطلب من شخص ما دفع طرفك المبتور إلى أسفل على السرير و اثبت لمدة 20 ثانية. استرح وكرر. عندما تستطيع وضع ساقيك بسهولة على السرير، تحرك إلى الجانب ارجي الطرف المبتور على جانب السرير. كرر التمرين أدناه.

كرر __ مرات.



تمرين استطالة العضلة القابضة للورك في وضع الانبطاح

استلقي على معدتك. ضع منشفة ملفوفة تحت طرفك المبتور. استلقي في هذا الوضع لـ __ الدقائق.
أثناء شد عضلة الورك المثنية، يمكنك زيادة حجم المنشفة.

كرر __ مرات.

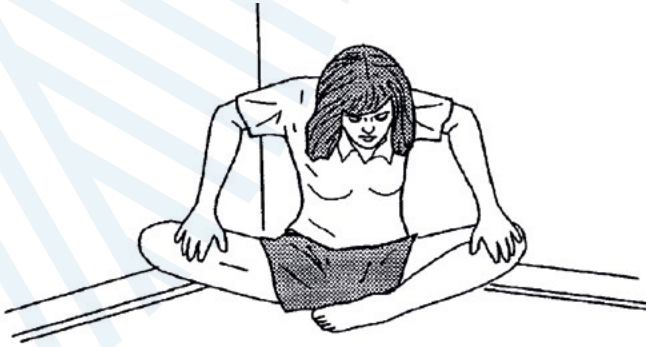


تمديد العضلة المقربة

اجلس مع وضع ظهرك على الحائط أو على رأس سريرك، ضع الطرف المبتور جانباً واثني الساق الأخرى عند الركبة. اضغط على الفخذ حتى تشعر بتمدد في الفخذ من الداخل. تأكد من بقاء كلا الأرداف على الأرض. لا ترفعهم في الهواء.

اثبت لمدة 20 ثانية.

كرر __ مرات.



تمارين التقوية

استلقي على ظهرك واثني ركلة الساق المبتورة إلى صدرك، ثنيها بقدر ما ممكن ثم قم بمد الركبة تماماً.
ثم عد إلى نقطة البداية.

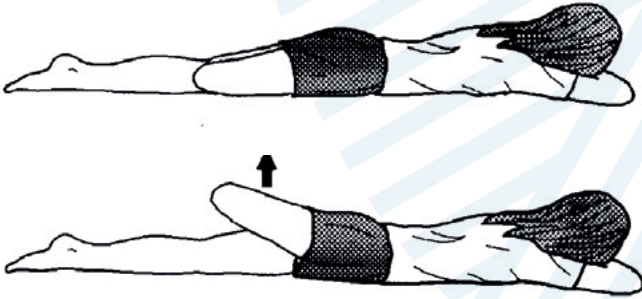
كرر __ مجموعة × __ مرة.



انبساط الورك #1

استلقي على بطنك وارفع الطرف المبتور عن السرير باتجاه السقف. ثم عد إلى وضع البداية. استخدم
__ وزناً إذا طلب منك المعالج.

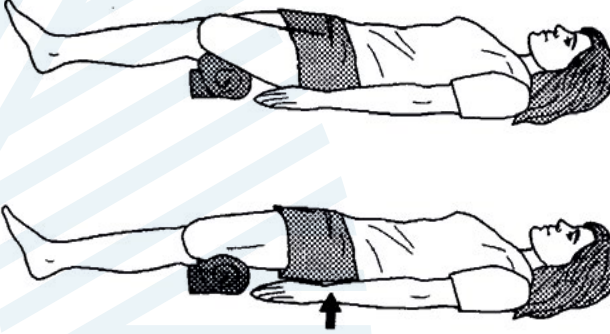
كرر __ مجموعات × __ مرة.



انبساط الورك #2

استلقي على ظهرك، ضع منشفة ملفوفة أسفل طرفك المبتور. ادفع لأسفل في المنشفة وارفع وركبك عن الأرض.

كرر __ مجموعات x __ مرة.



ابعاد الورك بعيداً عن الجسد

استلقي على ظهرك. اربط حزاماً أو ثياباً حول فخذيك منخفضاً بقدر ما هو مريح. حاول شد ساقيك عن طريق الدفع للخارج مقابل الحزام أو الثياب. ادفع و قم بالعد

إلى ٥ ثوان ثم استرح.

كرر __ مجموعات x __ مرة.

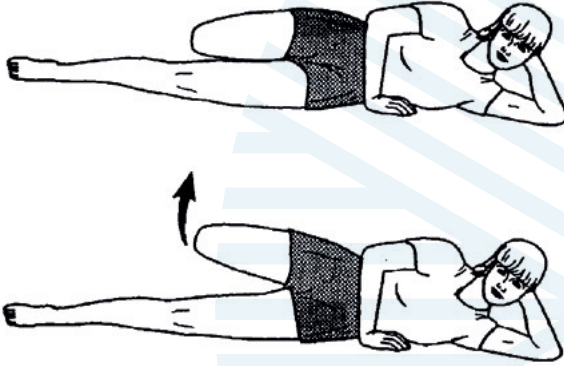


تمرين إبعاد الورك بعيداً عن الجسد البديل

استلقي على جانبك وارفع رجلك العلوية نحو السقف. حافظ على ركبتيك متجهة للأمام. ثم عد إلى وضع البداية.

كرر __ مجموعات x __ مرة.

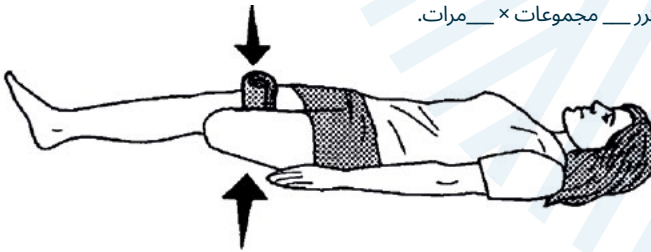
كرر هذا التمرين مع الساق الأخرى في الأعلى.



تقريب الورك

استلقي على ظهرك. ضع منشفة أو وسادة ملفوفة بين ساقيك بحيث تكون منخفضة بقدر ما هو مريح. اضغط على المنشفة بين ساقيك لمدة ٥ ثوان. ثم استرح.

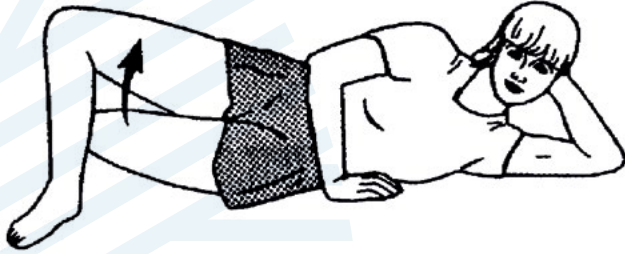
كرر __ مجموعات x __ مرات.



تمرين اخر لتقريب الورك

استلقي على جانبك، اجلب رجلك العلوية للأمام واترك مسند قدمك على الأرض أمامك، ارفع رجلك السفلية نحو السقف، ثم عد إلى وضع البداية.

كرر __ مجموعات x __ مرة.



ميلان الحوض

استلقي على ظهرك، اثني ركبتيك حتى تستقر قدمك الغير المبتورة على الأرض. ضع يديك في الجزء الصغير من ظهرك، ادفع أسفل ظهرك إلى يديك، اثبت لمدة ٥ ثوان. ثم استرح.

كرر __ مجموعات x __ مرة.



تمرين عضلة المعدة الجزئي

استلقي على ظهرك، اثن وركيك حتى تستقر قدمك غير المبتورة على الأرض. ضع يديك على فخذيك. ثني ببطء حتى رأسك وكتفيك

من على الارض. انظر إلى السقف أثناء قيامك بهذا التمرين.

كرّر __ مجموعات × __ مرة.

