



أمانة للرعاية الصحية  
Amana Healthcare  
Brought to you by M42

## برنامج التمارين للبتر أسفل الركبة





من المهم أن تلعب دورًا نشطًا في إعادة تأهيلك. تعتبر التمارين التالية مهمة لإكمالها كجزء من برنامج إعادة التأهيل الأولي الخاص بك لمنع المضاعفات. سيقوم المعالج الخاص بك بتعديل التدريبات الخاصة بك والتقدم بها وفقًا لاحتياجاتك الخاصة.

بعد البتر أسفل الركبة من المهم منع الورك والركبة من الثني أو الانثناء.

لمنع حدوث ذلك ما عليك القيام به ما يلي:

- قم بتغيير وضع الورك بشكل متكرر والركبة.
- لا تجلس على كرسي لفترات طويلة مع ثني الركبة. اسند رجلك على كرسي.



- لا تضع رجلك المبتورة على وسادة عند الاستلقاء، إلا إذا قيل خلاف ذلك للقيام بذلك. لا تضع وسادة تحت الوركين أو الركبتين أو بين فخذيك.



- لا تعلق ساقك المبتورة فوق جانب السرير.



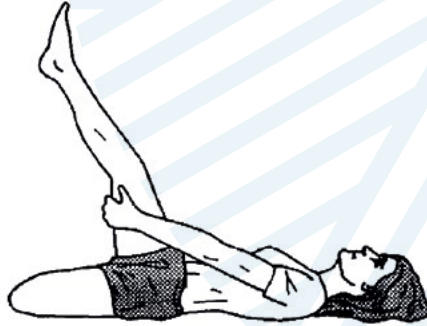
قم بهذه التمارين حسب إرشاداتك المعالج. قم بكل تمرين \_\_ مرة في اليوم.

## طالة عضلات الورك الخلفية

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

اثبت لمدة 20 ثانية.

كرر \_\_ مرات.

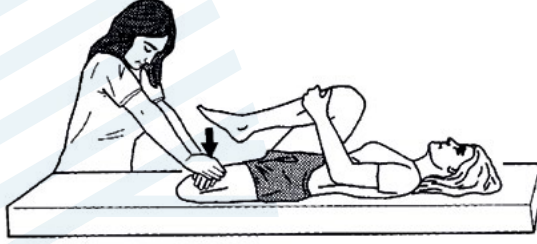


## استطالة العضلة القابضة للورك

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

كرر التمرين أدناه.

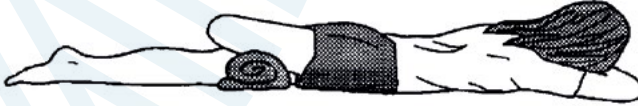
كرر \_\_ مرات.



## 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.

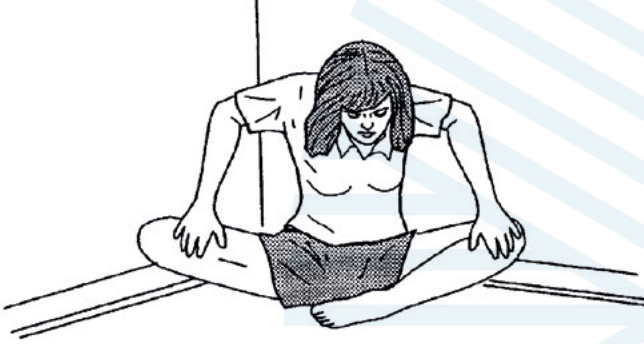


## تمديد العضلة المقربة

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.

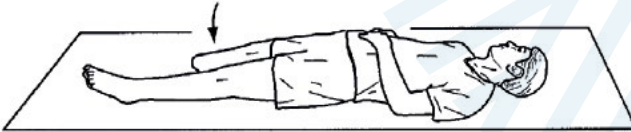
كرر \_\_ مرات.



## تمارين العضلات الرباعية

ادفع الجزء الخلفي من ركبتيك لأسفل مقابل السرير لشد عضلات فخذيك. اثبت لمدة 5 الثواني وثم استرح.

كرر \_\_ مجموعات x \_\_ مرة.



## تمارين الألوية

شد أردافك معاً. امسك لمدة ٥ الثواني و استرح.

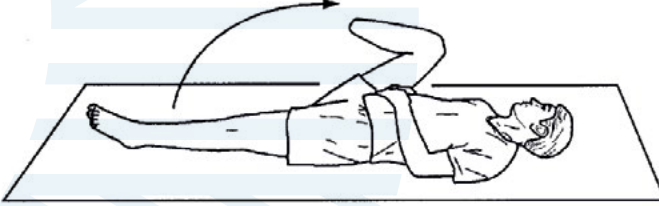
كرر \_\_ مجموعات × مرة.



## ثني الورك والركبة

استلقي على ظهرك واثني ركبة الساق المبتورة إلى صدرك. ثنيها بقدر ما ممكن ثم قم بمد الركبتك تماماً. عُد إلى وضع البداية.

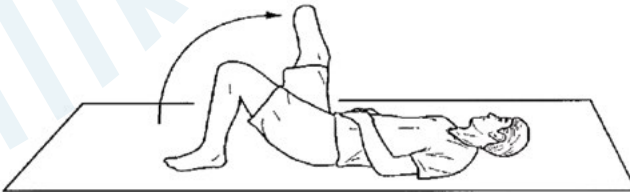
كرر \_\_ مجموعات × مرة.



## رفع الساق مستقيمة

اثن ساقك وضع قدمك بشكل مسطح على أرض. حافظ على ركبة ساقك المبتورة بشكل مستقيم ثم ارفعه نحو السقف.

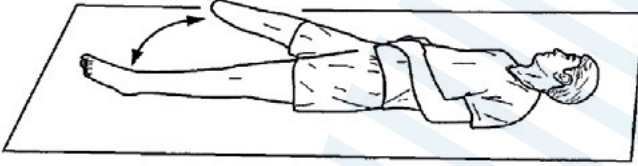
كرر \_\_ مجموعات × مرة.



## الورك إلى الخارج والداخل

حافظ على استقامة ركية الرجل المبتور وارفعها باتجاه السقف. حرك ساقك للخارج إلى الجانب ثم مرة أخرى.

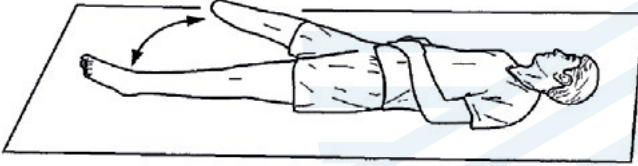
كرر \_\_ مجموعات x \_\_ مرة.



## رباعية القوس القصير (رباعية المدى الداخلي)

ضع لفافة منشفة كبيرة تحت ركية الساق المبتورة. افرد ركبتيك واثبت لمدة 5 ثوان.

كرر \_\_ مجموعات x \_\_ مرة.



## تمرين استطالة العضلة القابضة للورك في وضع الانبطاح

استلق على بطنك لمدة \_\_ دقيقة ، 2 أو 3 مرات في اليوم. لا تضع وسادة تحت بطنك.



## تخفيف الحساسية في الطرف المبتور حديثاً

بعد الجراحة قد تشعر بمزيد من الحساسية في الساق التي حدث فيها البتر. لتقلل من هذا الإحساس، افرك ساقك مرة واحدة عن الجرح مع القطن ، بلطف مع يدك أو بمنشفة. كن حذرا عندما فرك حول منطقة الشق.

