



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



حركات وتمارين لمرضى

الطب التلطيفي

Exercises for Palliative

Care Patient

## عزيزي المرافق،

شدة المرض، في أغلب الأحيان، تجبر المريض إلى لزوم السرير لفترات طويلة، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل الألم والإجهاد العام، أو ضعف التغذية و ما يصاحبها من أعراض نتيجة العلاجات الأخرى.

كل هذه العوامل تجلب الإكتئاب و تزيد من نسبة إعتقاد المريض على المحيطين به.

قد يتبادر إلى ذهنك عدم أهمية الحركات و التمارين لمريضك خاصة مع تفاقم حالته المرضية.

ولكن أثبتت إحدى الدراسات أنه ٣٥% من مرضى السرطان يفقدون وظائفهم اليومية بسبب الضعف العام المصاحب للمرض.

لذا عزيزي المرافق فإن دورك فعال وهام لتقليل هذه الأعراض المصاحبة.

## ما هي الفوائد العامة للتمارين؟



تحسن من المزاج العام و تقلل الإكتئاب.



تقلل من الألم المصاحب و الإجهاد العام.



تقلل من حدوث تيبس المفاصل و تزيد من القوة العضلية.



تقلل من حدوث التقرحات السريرية.



تحسن من كفاءة الجهاز التنفسي و تقلل من ضيق النفس.



تحسن من الدورة الدموية و تقلل من حدوث الجلطات الوريدية.



تخفف من التورم والسوائل في الأطراف السفلية المصاحبة للمرض.



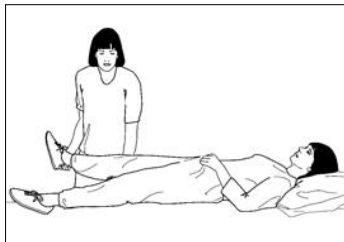
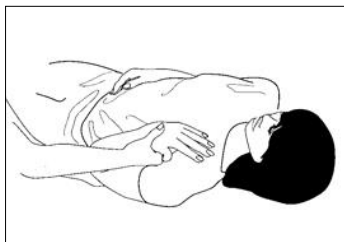
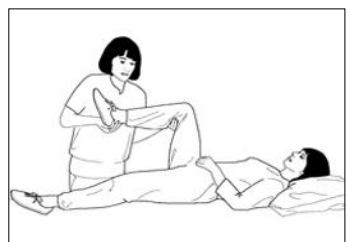
تحسن من الوظائف اليومية و تقلل من الإعتيادية.

في حالة عدم قدرة المريض بالقيام بالتمارين نتيجة المرض الشديد أو فقدان الوعي، فإنه يتطلب منك عزيزي المرافق القيام بتحريك المفاصل و التقليل السريري منعاً لحدوث مضاعفات سريرية كقرح الفراش.

## ما هي التمارين الموصى بها؟

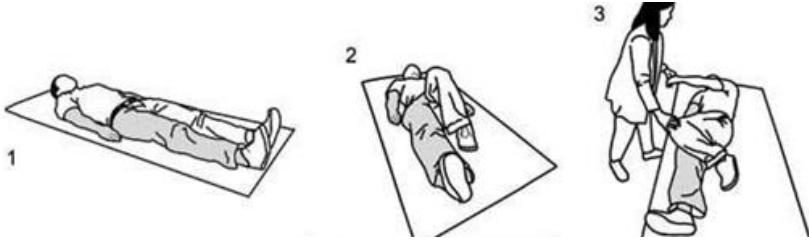
ا. تمارين المحافظة على المدى الحركي للأطراف العلوية و السفلية

• يجب عملها مرتين يومياً على الأقل وعلى المريض المساعدة في التمارين إن استطاع، يمكنك أدائها باتباع الرسم التوضيحي التالي:



## ٢. تمرين القلب بالسرير

- يجب أدائه على الجهتين يمين ويسار كل ساعتين لتجنب التقرحات السريرية باتباع الخطوات التالية:



### ٣. الجلوس على طرف السرير أو على الكرسي

- لتحسين التوازن وايضاً عملية التنفس،  
اتبع الخطوات التالية:



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



King-fahad-medical-city



@Kfmc\_Riyadh

You  
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.18.000404

