



الرعاية التأهيلية الشاملة

Comprehensive Rehabilitation Care

الطرف العلوي تصلب الكتف

ارتداء حمالة الصدر

تثبيت الحمالة الصدرية خلف الجسم وتأكد
أنها مفتوحة والجزء الداخلي منها موجه
لأعلى.

ربط الحمالة من الأمام، واستخدام اليد المصابة
بالمساندة، ثم إدارة الحمالة للاتجاه الصحيح.
ساندي اليد المصابة برفع حزام الحمالة للكتف،
وادخلي اليد الأخرى في مكانها وثبتي أحزمة
الحمالة على الكتفين.
ولإزالتها اسحبي حزام اليد المصابة أولاً.

1



لبس القميص

استخدم العصاة المساندة في دفع الكم باتجاه أو
بعيداً عن الكتف في الجانب الأضعف.

2



تنظيف الاسنان

استخدم اليد المصابة لمساندة اليد السليمة
لتقوم بمسك الفرشاة
كما يمكن استخدام الفرشاة الكهربائية

3



تسريح الشعر

ضعي الكوعين على مكان ثابت، وحرك الرأس
لمساندة عملية التسريح وكذلك لعمليات
قص الشعر والعناية به،
استخدم يد فرشاة شعر طويلة للمساعدة.

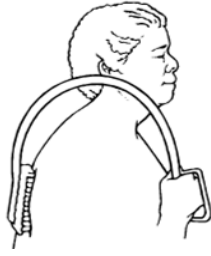
4



الاستحمام

استخدم فرشاة استحمام طويلة أو ملتوية
تسمح الوصول للأجزاء البعيدة من الظهر كما
في الصورة

5



الوصول للرفوف

رتب الأدوات المستخدمة بشكل متكرر في
الرفوف القريبة لك
استخدمي أداة الوصول الموضحة بالصورة
للوصول وممسك الأدوات الخفيفة التي ترتفع عن
مستوى الكتفين

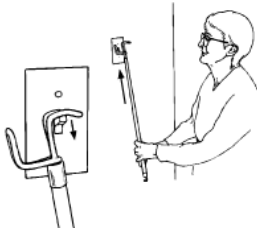
6



الوصول للمفاتيح الكهربائية

استخدم عصاة التلبيس للوصول للمفاتيح
الكهربائية التي تعلو الكتف أو التي يصعب
فتحها واغلاقها

7



اسم المريض:

اسم المعالج:

التاريخ:

تعليمات خاصة:

الطرف العلوي

ضعف اليد

ارتداء الملابس

استخدام الأداة المساندة في فك وتركيب الأزرار.
ضع حلقة الأداة حول الزر واسحبها عبر الثقب المقابل لها، وقم بسحب الزر خارج الثقب لفكها.

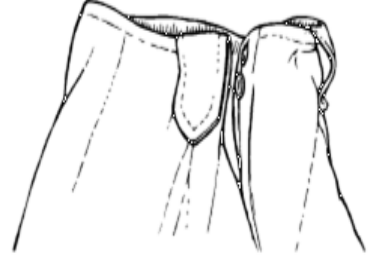
8



لبس البنطال

شياطة الحزام في البنطال تسهل تقريب البنطال بعصاة اللباس، وتدخل الحزام في شياطات البنطال أو التنورة وذلك بعد سحب البنطال أو التنورة للخصر.

9



شياطة البنطال

يمكن استخدامها بدلا عن الحزام
استخدم ربطات عنق مرفقه بمكلب معدني لتثبيتها فوق القميص مباشرة.

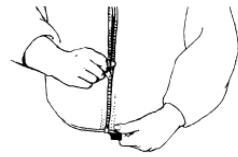
10



السحاب

استخدم حلقة معدنية أو عمل حلقة من خيط النايلون لتسهيل إدخال أصبع الإبهام في رفع السحاب

11



الطعام

أدخل الملعقة في جيب الأداة المستخدمة.
استخدم أواني مقعرة وذوات حواف عالية لتجعل غرف الطعام بالملعقة عملية سهلة.
يمكن استخدام فوطة خاصة لتثبيت الصحن على الطاولة.

أدوات تكبير يد الفرشاة

يمكن تكبير ممسك الفرشاة (يد الفرشاة) بواسطة قطعة قماش ولفها حول يد الفرشاة ولصقها باللاصق وكذلك الأدوات الأخرى، مثل: فرشاة الأسنان، والملعقة

13

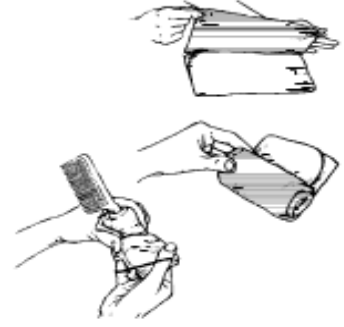
12



تقليم الأظافر

استخدم المقص أو قصاصة الأظافر ذات أحجام كبيرة لتسهيل عملية القص. كما يمكن الإستحمام أو غمس الأقدام بالماء الدافئ لتسهيل قص الأظافر بسهولة. حافظ على استقامة القص لمنع حدوث أظافر غير مكتملة.

14

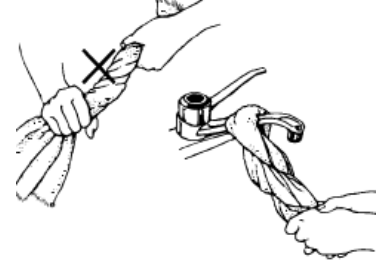


عصر الغسيل والملابس

حاول أن لا تعصر المناشف بين اليدين كما في الصورة.

الطريقة الأفضل هي لف المنشفة أو قطعة القماش المراد تجفيفها حول أداة ثابتة كما بالصورة وتثبيت الطرف الآخر باليدين الإثنتين معاً ومن ثم عصرها كما يمكن تركها لتجف لوحدها.

15



الطرف العلوي ضعف اليد

الاستحمام: الغسل والتنشيف

لف قطعة خفيفة من القماش للغسيل أو التنشيف حول قطعة مطاطية وأدخلها بين الأصابع للتنظيف أو التنشيف

تحضير الطعام: استخدام الفرن

استخدم حامل ثلاثي القوائم في منتصف الفرن. استخدم كلتا اليدين معاً لرفع الإناء عن الفرن ويمكن الاستعانة بالقفازات.

17



16



تحضير الطعام: استخدام أواني المطبخ

اختار أدوات المطبخ ذات المقبض العريض أو الكبير، استخدم كلتا اليدين بالتناوب في مسك يد الإناء إذا أمكن.

18



تحضير الطعام: اختيار أواني الطعام

استخدم أدوات المطبخ المصنوعة من الألمنيوم والصحون البلاستيكية الأخف وزناً إذا أمكن. يجب تمييل الإناء لسكب الطعام قبل غرفة بالمغرفة لإزالة بواقي الطعام.

19



باب الشلاجة

استخدم حلقة على مقبض البوابة، يمكن أن تستعمل حركة كل الجذع بمساندة الحوض لسحب بوابة الشلاجة.

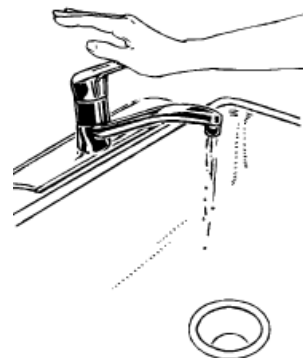
20



صنبور المياه

استخدم باطن اليد لفتح أو إغلاق الصنبور واستخدم كلتا اليدين إذا أمكن.

21



Upper Extremity الطرف العلوي ضعف اليد

إضاءة مفاتيح الإنارة الكهربائية

يمكن استخدام المفاتيح الخفيفة التي تعمل باللمس، هناك حساسات لمفاتيح الإضاءة متوفرة يمكن استخدامها

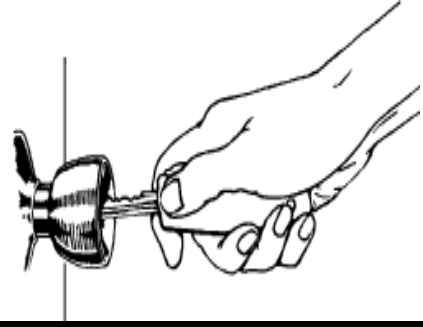
22



حاملة المفاتيح

استخدم حاملة مفاتيح كبيرة الحجم للتحكم بها براحة اليد لفتح أو إغلاق الأبواب

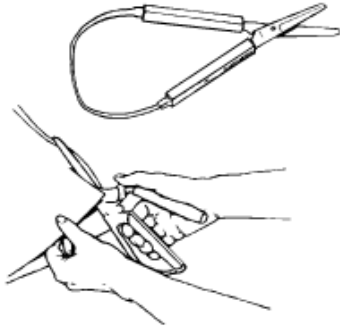
23



القص بالمقص

لتخفيف الضغط على الإبهام استخدم المقص ذو الدفع الذاتي ومقابض كبيرة. ويمكن استخدام المقص الكهربائي

24



تقليب الصفحات

استخدم قلم رصاص مع ممحاة وثبته في ماسكة الكف لتقليب الصفحات واضغط على القلم لقلب الصفحة

25



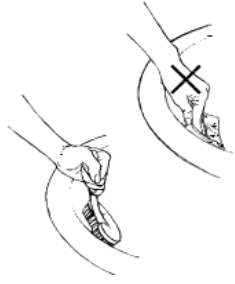
الجلي/تنظيف الأواني

تجنب استخدام الإسفنج الذي يتطلب ضغطاً كبيراً على الأصابع. واستخدم فرشاة ذات مقبض وأفرك باستخدام الذراعين.

26

اسم المريض:
التاريخ:
اسم
المعالج:

تعليمات خاصة:



الطرف العلوي ضعف اليد - طرق استخدام اليد الواحدة

لبس الأكمام الطويلة

أدخل اليد المصابة في الكم حتى آخر اليد
أرفع اليد المصابة حتى يسهل انزلاق اليد في
الكم، أرفع فتحة القميص العلوية فوق الكتف
ولفها للاتجاه الآخر.

27



لبس المعطف

حاول تدخيل أكبر جزء ممكن من اليد المصابة
اطلب من المريض أن يحاول أن يحني يده للخلف
لإدخال اليد الأخرى بها

28



تنظيف الأسنان من بواقي الطعام

استخدم أي منظف لبواقي الطعام ويفضل
النوعية التي تستخدم لمرة واحدة

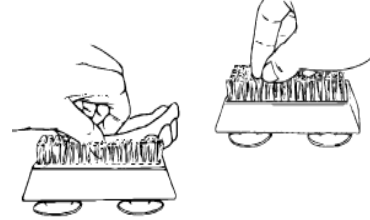
تنظيف الأظافر

استخدم الفرشاة المثبتة بقاعدة
بحيث تكون غير منزلقة

29



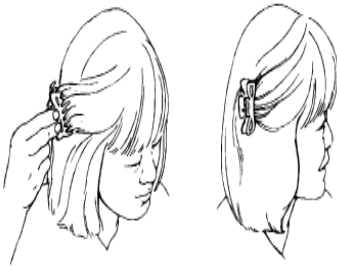
30



استخدام مشبك الشعر (مرتبط للشعر)

استخدمي المشبك ذو الحجم الكبير ليسهل عملية مسكه بالأصابع أثناء تثبيته بالشعر

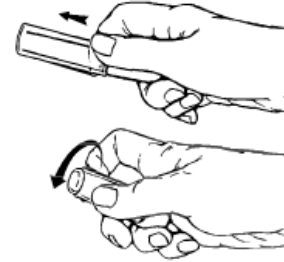
31



استخدام احمر الشفاه

اسحبي غطا العلبة للأعلى عندما تكون قاعدتها مثبتة، واستخدمي أصبع الإبهام والسبابة لتدويرها للأعلى وللأسفل

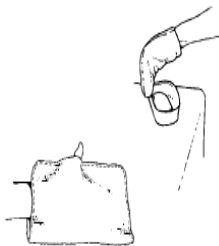
32



استخدام ليفة الحمام

ضعي يدك داخل الليفة واستخدمي سائل الاستحمام ليسهل عملية الغسل وبالإمكان استخدام الليفة المشابهة للكفوف وإخراج الإبهام من طرفها للمساعدة. كما في الصورة

34



تحضير الطعام

تحريك الطعام داخل الإناء
استخدمي مانع لانزلاق الإناء أو منشفة صغيرة مبللة لمنع انزلاق الإناء أثناء التحريك، وعلى الفرن ثبتي علبة لها يد معاكسة للعلبة الأخرى معبأة بالماء.

35



الطرف العلوي

ضعف اليد - طرق استخدام اليد الواحدة

فتح العلبة والقنينة

تتوفر العديد من الأدوات المساعدة في فتح العلبة، يمكن استخدامها بيد واحدة. هذه الأدوات تقلل من خطر الجروح ويمكن تثبيت العلبة بين الأرجل

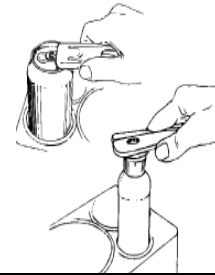
35



تحضير الطعام

فتح قنينة أو علبة
استخدم فتاحة علبة وتأكد من تثبيت العلبة في قاعدة مثبتة لفتح العلبة.

36



تحضير وتخزين الطعام

استخدم الملقط كما هو موضح بالصورة لفتح الأكياس

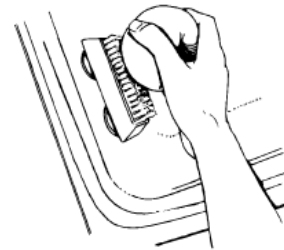
37



تحضير الطعام

ثبت الفرشاة على طرف الطاولة ونظف الفواكه عليها

38



القراءة

حمالة الكتب

ثبت الكتاب على طرف الطاولة بمثبت لتكون اليد السليمة حرة في فتح الصفحات

العناية بالطفل

اجلسي على مقعد له جوانب واستخدمي مخدة لدعم ذراعك كما هو موضح بالصورة

39



40



الطرف العلوي

تعليمات حول جبيرة اليد الخفيفة

استخدم سطح طاولة، افتح الجبيرة عليها وضع وجه يدك المصابة على الجبيرة، اربط احزمة الجبيرة وتأكد بأنها غير مشدودة.

41



تعليمات استخدام حمالة اليد

- ضع يدك المصابة في مكانها في الحمالة
- ولف حزام الحمالة من حول الكتف
- تأكد من شد الحزام وربطه

42

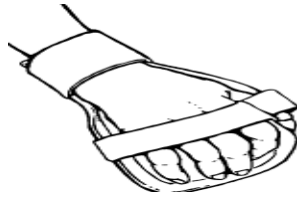


جبيرة اليد الصلبة (البلاستيكية) برنامج ارتداء الجبيرة اليومي

	النهار
	الليل
	متى تحتاجها
	في كل جلسة
	في كل يوم

تفقد وضع الجلد بعد ارتدائها ب دقائق لأي تغير في لون جلد اليد
أو إذا لاحظت أي انتفاخ باليد أو تهيج بالجلد

43



رفع الذراع

ارفع اليد لمستوى أعلى من القلب للتحكم بالانتفاخ
ويمكن ارتداء حمالة يد
حاول أن توفق بين ارتدائها وبين نشاطات حياتك اليومية

44



التاريخ:

اسم المريض:

اسم المعالج:

BACK CARE

العناية بالظهر

التدرب على اللباس

مهارات لبس الطرف السفلي من الجسم
ضع رجلك المصابة على الرجل الأخرى بشكل
معاكس، وأدخل البنطال بالقدم، ويمكن
استخدام الأدوات المساعدة، للوصول لقطع
الملابس واحرص على عدم ثني الظهر أثناء
العملية.

1



الاستحمام

كن متأكدا بأن جميع أدوات الاستحمام قريبة
وسهلة الوصول أثناء الاستحمام، استخدم ليفة
الحمام ذات الذراع الطويل، واستخدم مانع
الانزلاق في مكان الاستحمام، ويفضل أن يكون
لمكان الاستحمام مساحات يد على الجوانب.

2



العناية بالذات: حلق الأرجل

استلقي على الظهر على مكان ثابت فوق
منشفة، واحضري الرجل المصابة قريباً للصدر،
وابقي الرجل الأخرى في وضع داعم للرجل
المصابة، مع التأكد من عدم ثني الظهر

3



النوم على الظهر

ثبت وسادة تحت الركبة، ويمكن تثبيت وسادة
حول الخصر وتحت المنطقة السفلى من الظهر

4



النوم على الجنب

للحفاظ على وضعية مستقيمة وسليمة أثناء
النوم على الجنب ضع وسادة تحت الرأس وأخرى
بين الأرجل

التدبير المنزلي:

تعبئة وتفرغ غسالة أواني المطبخ
حرك الأواني بشكل رفوف متراصة، إثني الركب،
ولا تثني الظهر، وللقطع الصغيرة أرح اليد على
ظهر الغسالة من الأعلى، وارجع الرجل

المعاكسة للخلف وابق قريباً عندما تدخل رفوف الأواني

6



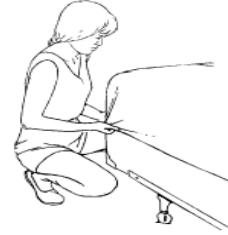
5



ترتيب السرير

ضع السرير في مكان واسع بحيث تصلين لزوايا السرير بدون جهد، ابق الظهر مستقيماً، خاصة عندما تحاولين طي غطاء السرير والوصول للمناطق العميقة تحت السرير، واستخدمي الأغطية المناسبة لحجم السرير.

8



7



ارتفاع مستوى المجلي

إذا لم تستطع الوصول لحوض المجلي عندما تكون واقفاً وقفةً مستقيمة، ضع الأواني في الحوض مقلوبة للأعلى ليرفع مستوى الأواني في حوض المجلي.

العناية بالظهر

تزيين الحدائق :

الركوع على الركبتين مع وضع وسادة، وأن تكون قريب من جانب العمل، وإذا كانت يفضل أن تكون الوسادة عالية للمحافظة على استقامة الظهر

العمل: تنمية العادات الحسنة

عندما تريد حمل أشياء ثقيلة على الطاولة أو في الشلاجة، إثني الركبتين وليس الظهر وحاول أن تمارس هذه كعادة يومية جديدة.

9



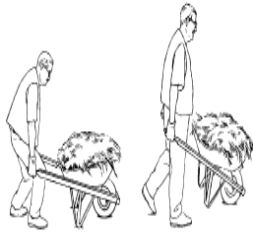
10



العمل – الترفيه

عندما تريد حمل عجلة اليد أو وضعها على الأرض، أثني الركبتين وليس الظهر مع ملاحظة وضع قدم أمام الأخرى وحافظ على أن يكون وضعية الظهر بشكل مستقيم أثناء الدفع للأمام

11



العناية بالطفل – تغيير الحفاض

احترس من ثني الظهر واجعل ظهرك مستقيماً وأن أمكن استخدم طاولة لتغيير الحفاض، عند وجود طفل كبير يمكنك وضعه في حضنك

12



العناية بان: الاستحمام

احترس من ثني الظهر واجعل ظهرك مستقيماً وبإمكانك استخدام حوض مغسلة المطبخ.

ملاحظة: يجب عدم ترك الطفل بدون مراقبة

13



العناية بالطفل: حمل الطفل

أثني الركبتين وليس الظهر. عند حمل الطفل تجنبي أخذ وزن زائد على جهة واحدة من حوضك، وعند اختيار عربة الأطفال يجب أن يكون ظهرك مستقيماً أثناء رفعها

14



العناية بالطفل: حمالة الطفل على الظهر

حقبة السفر

اثنى الركبتين وتجنب التواء الكتفين عند حمل
الطفل. عند حمل الطفل من فوق الطاولة اجعل
الركبتين مستقيمتين وحافظ على وضعية
عضلات البطن مشدودة

15



عليك اختيار حقيبة سفر ذات عجلات ولها يد
للسحب وتجنب حمل وزن زائد

16



العناية بالرقبة

العمل - الترفيه: قراءة الجريدة

استخدام مثبت للكتاب (دعامة) يحافظ ذلك
على وضعية الرقبة، ثني عضلات الذقن بشكل
ثابت. أثناء الجلوس لا تقم بثني ظهرك إلى
الأمام أو تميل الرأس إلى الخلف

1



العمل - الترفيه

اجعل الرقبة بشكل ثابت واستخدم طوق أو
حزام حول الرقبة لتخفيف الوزن على الرقبة.
احذر من ميلان الرأس إلى الوراء لمدة طويلة

2



العمل - العناية المنزلية

الرفوف المتحركة - المنزلة

أحفظ الأشياء تحت خزانة المطبخ في رفوف
منزلة أو متحركة لتفادي إجهاد الرقبة أو ثنيها
بشكل خاطئ لالتقاط الأشياء البعيدة

3



اسم المريض:

اسم المعالج:

التاريخ:

حفظ الطاقة

العناية بالذات: الحلاقة

اجلس على الكرسي واستخدم آلة الحلاقة، اسند ساعدك باستخدام يدك الأخرى أو بوضع المرفق على حقيبة مستحضرات التجميل

1



العناية بالذات: تسريح الشعر

اجلس أمام المراة واستخدم يديك بالتناوب حتى لا تشعر بالتعب يمكنك أيضا استخدام مجفف الشعر الهوائي المخصص مع الفرشاة لتسريح الشعر

2



الاستحمام: تجفيف الجسم

وضع منشفة أو قطعة نسيج على الأرض فوراً عند الخروج من حوض الحمام، اجلس على كرسي واستخدم منشفة مناسبة لتجفيف الجسم.

3

الحركة والتنقل

استخدم كرسي ذو قاعدة متحركة داخل البيت، اجلس في وسط كرسي متحرك ذو خمس عجلات لإعطاء ثبات أكثر. يفضل استخدامه على سطح أملس غير مغطى بسجاد. يمكنك إمساك قطع الأثاث الأخرى للمساعدة أثناء الحركة.

تنبيه: ثبت الكرسي بشكل معاكس أو مقابل للحائط عند الجلوس والوقوف.

4



تنظيف المطبخ

ضع منشفة على منطقة العمل وقطعة قماش أو سطح غير منزلق لتقليل الحاجة لمسح أو تنظيف أرض المطبخ.

5



إدارة المنزل: قدر طبخ \ مقلاة

يمكنك وضع أوعية المطبخ الدائمة الاستخدام مثل القدر أو المقلاة على الفرن بدلا من أخذها في كل مرة من الدولاب.

6



حفظ الطاقة

ترتيب السرير

حاول أن يكون السرير في مكان متسع اجلس عند أطراف السرير بشكل ممكن أن تصل لكل زواياه من دون إجهاد، استخدم شراشف (بطانيات) خفيفة الوزن، من ممكن استخدام أغطية قطنية أو صوفية.

7

القراءة

ضع اليد على مستوى الصدر وضع الكتاب على سطح السرير أو بإمكانك استخدام يدك الأخرى للامساك بالكتاب بوضعية الاسترخاء على السرير. يمكنك متابعة الصور لتكون الفكرة أكثر وضوحًا.

8



تدريج النشاطات والمهام

- احمل أدوات خفيفة الوزن في حقيبة أو في جيبك لتجنب الميلان للوراء أثناء المشي.
- استرح بشكل متكرر عند انتهائك من العمل مثل تقليم الأشجار.
- حاول التنويع بين النشاطات الصعبة والخفيفة بشكل يمكنك إنجازها وأنت جالس.

9



نقل الأغراض

استخدم عربة نقل خفيفة لنقل الأدوات الكبيرة أو الغسيل من غرفة إلى أخرى.

10



اسم المريض

اسم المعالج

التاريخ

تعليمات خاصة:

الشلل النصفي

اللباس: لبس القميص المفتوح من

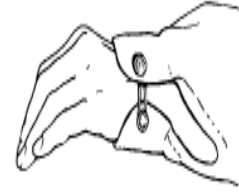
الأمام:

انحني للأمام لإدخال اليد المصابة في الكم، ثم اسحب الكم حتى الكتف وخلف الظهر، ثم ادخل اليد الأخرى داخل الكم. لخلع القميص ابدأ باليد الغير مصابة.

ربط زرار الكم:

استخدم مشابك بلاستيكية كما في الشكل

2



لبس البلوزة:

فتح اليدين لسحب البلوز فوق الرأس ثم
اسحب

انزل البلوز حتى الظهر كما في الشكل

3



خلع البلوزة:

لخلع البلوز قم بسحبها من فوق الرأس كما في
الشكل

4



لبس البنطلون المعدل عليه بطريقة فتح القدمين

اختر بنطال ذو سحاب أو أزرار لسهولة الفتح
والتسكير وأن يكون مصنوعاً من مادة
سهلة الإنزلاق وأن تكون الرجل عريضة.

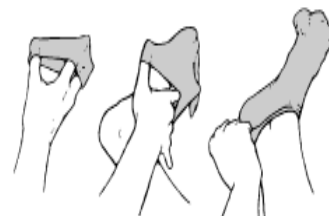
5



لبس الجراب بيد واحدة

استخدم الجراب المصنوع من مادة سهلة الانزلاق
ارفع القدم المعاكسة لليد على كرسي. استخدم
الأصابع لفتح الجراب واسحب باتجاه الكاحل.

6



الشلل النصفي

لبس الحذاء

اربط عقدة في نهاية فتحات الحذاء، خذ طرفاً واسحبه للأعلى من تحت باقي العقد واربطه بالطرف الآخر بقوة. استخدم خيوط مرنة أو رابط قابلة للصق

7



اللباس

لبس الملابس المعدل عليها أثناء الجلوس في الكرسي المدولب: استخدم ملابس خفيفة وسهلة اللبس

8



لبس الجبيرة

فك جميع المرابط اللاصقة وادخل الجبيرة داخل الحذاء حتى يكون الكاحل في مكانه ثم اربط الرباط.

9



تثبيت الذقن

- ثبت الذقن في مكانه وتجنب إرجاع الرأس أثناء الشرب أو البلع.
- امضغ قطع صغيرة من الطعام.
- اجلس باستقامة ولا تلتفت يميناً أو يساراً أثناء المضغ.

10



تقطيع الطعام

احرص على توفر أنواع مختلفة من السكاكين. استخدم الحركات الاهتزازية مع الضغط للأسفل عند التقطيع. استخدم صحن مطاوي لمنع انزلاق السكين

11



تمشيط الشعر

استخدم اليد المصابة إن أمكن لتمشيط الشعر مع مساعدة اليد الأخرى. إذا لم تستطع وضعها على سطح صلب للاتكاء عليها. قم بالجلوس إن كنت لا تستطيع الوقوف.

12



تنظيف الأسنان

استخدم فرشاة أسنان كهربائية إذا كانت اليد الغالبة مصابة. ارتكز على اليد المصابة إذا كنت قادراً على الوقوف، إن كنت لا تستطيع فاجلس.

13



تعزيز الاعتماد على النفس والأمان

استخدم فرشاة ذات مقبض طويل للوصول إلى الأماكن البعيدة. استخدم الدش ذو مقبض متحرك. اجلس على طرف حوض الاستحمام أثناء التنشيف.

14



النظافة الشخصية

- تنظيف منطقة العانة عند الاستحمام
- استخدم الدش ذو المقبض المتحرك.
- استخدم جهاز تنشيف الشعر سيشوار لتنشيف المنطقة.
- انتظر 10 دقائق قبل لبس الملابس.

الاستحمام

احرص على جعل أدوات ما بعد الاستحمام سهلة الوصول إليها مثل المنشفة ومزيل العرق.

الاستلقاء

الاستلقاء على الجانب الغير مصاب
رفع الذراع المصاب--، اجعل الذراع ممدودة على
وسادة وراحة اليد تتجه للأسفل كما في الصورة
وضعية الرجل المصابة--، اثني الركبة قليلا واجعل
أصابع القدمين باتجاه الأسفل كما في الصورة.
يمكن وضع وسادة أخرى خلف الظهر لزيادة الدعم

18



الاستلقاء على الظهر

رفع اليد المصابة--، ارفع الكتف باستخدام
وسادة. باعد بين الذراع والجسم واجعل
راحة اليد باتجاه الأعلى كما في الصورة
وضعية الرجل المصابة--، اثني مفصل
الركبة والحوض باستخدام وسادة واجعل
القدم مرفوعة

17



السريـر

الوضعية في السرير بمساعدة شخصين
باستخدام شرشف للنقل--، اثني أطراف الشرشف
للامساك به بإحكام. قف بالقرب من المريض. يقوم
المريض بالمساعدة بالدفع بواسطة القدم الغير
مصابة

20



الاستلقاء على الجهة المصابة

رفع الذراع المصاب--، اجعل الكتف للأمام
والذراع ممدود وراحة اليد باتجاه الأعلى.
وضعية الرجل المصابة--، احني الركبة
والحوض قليلا وضع وسادة بين القدمين
كما في الصورة.

يمكن وضع وسادة خلف الظهر.

19



الكرسي المتحرك

الوضعية في الكرسي المدولب بمساعدة
شخصين
قم بإغلاق الفرامل بإحكام. الشخص الأول

الجلوس

الانتقال من وضعية الاستلقاء إلى وضعية الجلوس
ضع القدم الغير مصابة أسفل القدم المصابة. ادفع
بجسمك لوضعية الجلوس باستخدام الذراع الغير

يمسك بيدي المريض من تحت الإبط كما في الصورة. الشخص الثاني يقوم بأمساك قدمي المريض وعند العد للرقم ثلاثة يقوم الشخصان بدفع المريض للخلف وإجلاسه باستقامة

21



مصاب. أرجح قدميك حتى تتمكن من الجلوس على طرف السرير. استخدم هذه الطريقة بالعكس للاستلقاء مرة أخرى



الاستلقاء والجلوس والالتفاف على السرير

- ضع القدم الغير مصابة أسفل القدم المصابة.
- اتكئ على اليد الغير مصابة وأرجح القدمين للأعلى.
- قم بالالتفاف جهة الطرف المصاب.
- ادفع بالقدم واليد الغير مصابتين حتى تنتقل إلى المكان المرغوب.

23



التنقل باستخدام الكرسي

التنقل باستخدام الكرسي المدولب استخدم حذاء متين لحماية القدمين. استخدم الكاحل في توجيه الكرسي. اطلب المساعدة عند رفع العجلات الأمامية.

24



التنقل باستخدام عصا رباعية الأرجل

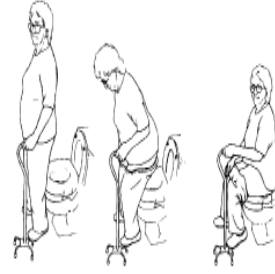
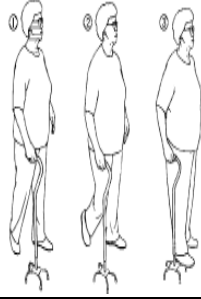
حرك العصا والقدم الضعيفة بنفس الوقت. ثم أخطو للأمام بالقدم الغير ضعيفة وكررها بانتظام.

الانتقال إلى كرسي الحمام

ارجع للخلف حتى ملازمة القدمين للمرحاض، اخلع الملابس السفلية، انحني للأمام حتى تجلس يمكن الاستعانة بمقابض أو عصي المشي، ارفع المرحاض إن أمكن لسهولة الانتقال.

26

25



الانتقال لحوض الاستحمام

اقترب من الحوض وانحني للأمام للوقوف باستخدام عصا المشي. استعن بالمقابض أو دعائم الكرسي للانتقال بأمان على حافة الحوض كما في الصور.

27



اسم المريض:

اسم المعالج:

التاريخ:

تعليمات خاصة:

اختلال التوازن

لبس البنطلون

- قم بإدخال القدمين داخل البنطلون وأنت جالس.
- ضع القدم الضعيفة على مسند خشبي انحني جانبا وقم بإدخال الطرف الآخر.
- كرر العملية باستخدام الطرف الآخر ثم استلقي على ظهرك وارفع الحوض لإتمام عملية اللبس.

1



التنقل باستخدام عصاتين للمشي

اتبع الآتي:

- العصا اليمين للأمام ثم القدم اليسرى.
- العصا اليسرى للأمام ثم القدم اليمنى.

2



التنقل باستخدام هيكل المشي ذو العجلات الأمامية

- قف باستقامة وانظر للأمام، احني الكوعين. للمساعدة من شخص آخر ألبس حزام التنقل الخاص بك.

تحذيرات:

- لا تنحني للأمام على الممشاة.
- لا تبعد الممشاة عن جسمك.
- ابتعد عن الأماكن الرطبة أو المنزلقة.
- استخدم ممشاة بفرامل للأمان.

3



كيس الممشاة

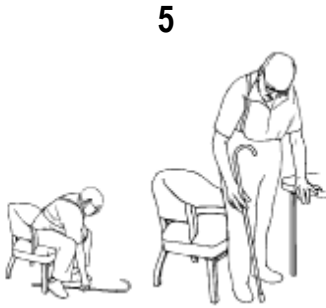
- استخدمه لنقل الأشياء خفيفة الوزن كالجريدة، ويمكن استخدام سلة بدلا من الكيس.

4



الانتقال من الجلوس للوقوف

احرص على أن يكون الأثاث ثابت عند استخدامه للوقوف. ضع عصا التنقل في مكان سهل الوصول إليه وآمن.



الانتقال باستخدام الممشاة

- ضع الممشاة في مكان قريب.
- ثبت الممشاة واطلب المساعدة أثناء الوقوف.
- خذ وقت كافي للوقوف قبل البدء بالمشي.
- اعكس العملية للجلوس.

6



الانتقال إلى حجرة الاستحمام

احرص على توفر مقابض ووسادة مطاطية مانعة للانزلاق وكُرسي استحمام للأمان. اسحب جسمك للوقوف وواجه مخرج الحجرة. اطلب المساعدة من الشخص المرافق حسب الحاجة.

7



حمل الأوزان بطريقة آمنة

لا تحمل أشياء ثقيلة الوزن. اطلب المساعدة من الآخرين.

8



الوضعية في كرسي ذو ثلاث عجلات

- اجعل من حولك مساحة كافية.
- اجعل (عجلات الكرسي) قريبة من مكان عملك قدر المستطاع.
- اختر سطح المكتب المناسب لك.



التاريخ:	اسم المعالج	اسم المريض
----------	-------------	------------

تعليمات خاصة:

الرؤية المنخفضة

الأكل / الطعام

رتب الطعام على شكل ساعة في الصحن
مثلاً:

- الخضار عند الساعة 3.
- اللحم عند الساعة 6.
- البطاطا عند الساعة 9.

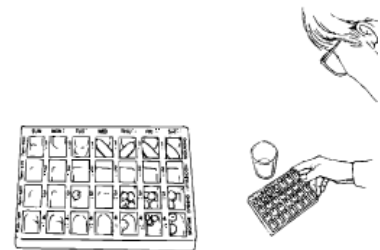
1



تناول الأدوية

- يقوم المرافق بتوزيع الأدوية في علبة خاصة بالأدوية بالاعتماد على اليوم وعدد مرات الاستخدام.
- ثم ضع العلبة في مكان سهل الوصول إليه وبعيداً عن الحرارة والرطوبة.

2



القراءة

استخدم إضاءة جيدة وعدسة مكبرة.

الهاتف

برمج أرقام الطوارئ في الهاتف بحيث يتم طلبها بسهولة.
كبر مساحة قرص الهاتف فتكون الأرقام كبيرة.

3 	4 	
اسم المريض:	اسم المعالج:	التاريخ:
تعليمات خاصة:		
ضعف الأطراف السفلية		
أثناء الجلوس • ضع احدى رجليك في البنطلون وارفع رجل البنطلون إلى مستوى الركبة. • قم بعمل نفس الشيء مع الرجل الأخرى، ثم لف إلى الجنب وارفع البنطلون من الجنب الآخر. • قم بعمل نفس الشيء من الجهة الأخرى. إذا كان هناك جهة أضعف من الأخرى، قم باللبس من الجهة المصابة أولاً واخلع منها الملابس آخرًا. 1	دفع كرسي متحرك ▪ اقفل فرامل الكرسي المتحرك. ▪ ضع يديك على مسند الذراع وادفع للأسفل. ▪ احتفظ بالوضع لمدة ____ ثانية. ▪ كرر ____ مرات. ▪ اعمل ____ جلسات في اليوم. 2	



العناية بالحدائق والبساتين:

استخدام حوض مرتفع في الحديقة يسمح لمستخدمي الكرسي المتحرك المشاركة في العناية بالنباتات.

3



العناية بالأطفال: اللبس

اجلس والطفل في حضنك، اسند الطفل إلى جهة واحدة وارفع البنطلون إلى الورك. كرر الطريقة في الجهة الأخرى. استمر بإتباع نفس الطريقة عند خلع البنطال.

4



اسم المريض:

اسم المعالج:

التاريخ:

تعليمات خاصة:

ضعف الأطراف السفلية وقاية مفصل الورك

وقاية الورك

- قلل ارتكاز الوزن على الورك.
- لا تضع أكثر من ١٠ باوند على الرجل المصابة.
- قس وزن الحذاء بالميزان.
- المس الأرض بمقدم القدم المصابة فقط، مقدمًا القدم للأسفل.
- لا تستند وتميل على الإبط أثناء استخدام العكاز.

1



وقاية الورك

- لا للدوران إلى الخارج.
- لا تلف الرجل المصابة للخارج وحافظ على القدم متوجهة للأمام سواء عند الوقوف أو في السرير.
- ◀ من ممكن أن تستخدم منشفة ملفوفة لتمنع الرجل من الاستدارة في السرير.

2



وقاية الورك

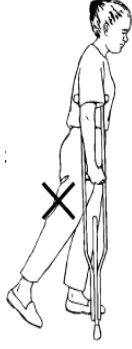
- لا تمد الرجل.
- لا تسحب الرجل للخلف أثناء الوقوف أو الاستلقاء.
- حافظ على استقامة الفخذ مع الظهر والأرداف.
- لا تدفع الرجل للوراء أثناء المشي.

3

وقاية الورك

- لا للدوران إلى الداخل.
- لا تلف الرجل المصابة للداخل وحافظ على القدم متوجهة للأمام سواء عند الوقوف أو في السرير.
- ◀ من ممكن أن تستخدم منشفة ملفوفة لتمنع الرجل من الاستدارة في السرير.

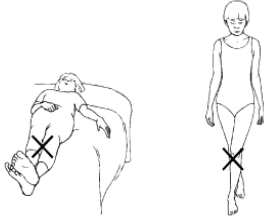
4



وقاية الورك:

- حافظ على مسافة بين الأرجل دائماً.
- لا تقم بوضع رجل فوق رجل سواء عند الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء.
- استخدم وسادة لتباعد بين الرجلين في السرير.

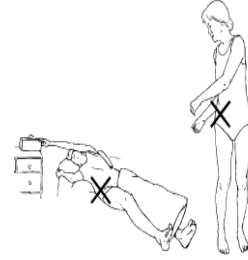
5



وقاية الورك:

- لا تلوي الظهر باتجاه الجهة المصابة.
- عند الاستلقاء في السرير وعند الوقوف حرك القدمين باتجاه الجهة السليمة.

6



ضعف الأطراف السفلية وقاية مفصل الورك

وقاية الورك:

- لا تنحني إلى الأمام وتثني الورك إلى ما وراء __ درجة أثناء الوقوف والجلوس أو الاستلقاء.

7

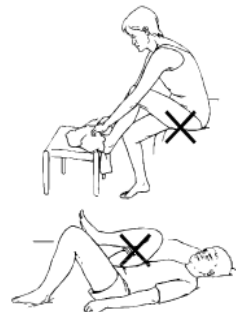


وقاية الورك:

- لا ترفع الرجل للأعلى أكثر من __ درجة في الجهة المصابة.

- ستحتاج لمساعدة الآخرين في بعض النشاطات كتقليم أظافر أصابع القدم أو حلاقة شعر الرجل

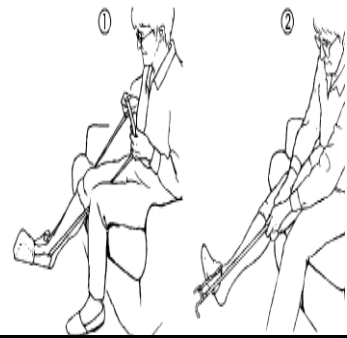
8



الأطراف السفلية (لبس الجوارب)

- استخدم أداة الجوارب المساعدة لللبس الجورب
- استخدم عصا اللبس لخلع الجورب
- احتياطات خاصة:**
- لا تثني الورك المصاب أكثر من __ درجة
- حافظ على الرجلين متباعدتين.

10



وقاية الورك

- لا تجلس على أسطح منخفضة أو طرية مما يزيد من انثناء الورك والدوران باتجاه الركبة.
- تجنب الكراسي المائلة أو الهزازة والكراسي المنخفضة.

9



الأطراف السفلية: لبس البنطلون

- استخدم عصا اللبس لرفع البنطلون في الرجل المصابة إلى ما فوق الركبة.
- ثبت الحزام من الجنب وادخل الرجل السليمة في البنطلون ثم قف بإسناد يدك لرفع البنطلون.
- لخلعه: ابدأ بالرجل المصابة.

احتياطات خاصة:

- حافظ على الوزن في الرجل المصابة إلى __
- لا تثني الورك المصاب أكثر من __ درجة
- حافظ على الرجلين متباعدتين.

12



الأطراف السفلية: لبس الأحذية

- رباط الحذاء المطاطي يقلل الحاجة للانحناء.
- استخدم عصا احذية طويلة لللبس، أو استخدم عصا اللبس العادية.

11



ضعف الأطراف السفلية وقاية مفصل الورك

الأطراف السفلية: اللبس/خلع البنطلون

- أرخي البنطلون من جهة الورك أثناء الوقوف مع الاستناد على يدك.
- اخلع البنطلون من الرجل غير المصابة أولاً ثم استخدم العصا لدفعه للأسفل.
- لللبسه ابدأ بالرجل المصابة أولاً.

احتياطات خاصة:

- حافظ على الوزن على الرجل المصابة إلى ____ باوند.
- لا تثني الورك المصاب أكثر من ____ درجة
- حافظ على الرجلين متباعدتين.

13



الأطراف السفلية

- استخدم عصا طويلة للمساعدة في العناية بالذات.
- احتفظ بأداة التقاط ذو يد طويلة لرفع الأشياء من الأرض.

14



الأطراف السفلية:

استخدم أداة طويلة لوضع اللوشن (الكريم المرطب) على الرجل والظهر.

احتياطات خاصة:

- لا تلف الظهر.
- لا تنحني إلى أكثر من ____ درجة بالنسبة للورك.
- لا تضع رجل فوق رجل.

15

الأطراف السفلية: الاستحمام

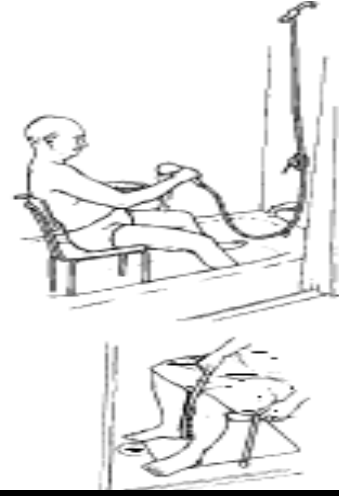
- استخدم اسفنجة أو فرشاة ذو عصا طويلة لفرك جسمك بالصابون.
- اغسل شعرك بدش حمام متحرك.
- بعد الاستحمام نشف جسمك بمنشفة قطنية ويمكنك استخدام مجفف الشعر بعد خروجك من الحمام.



احتياطات خاصة:

لا تنحني إلى أكثر من __درجة بالنسبة للورك
لا تضع رجل فوق رجل.

16



الأطراف السفلية: الذهاب للحمام
استخدم مناديل مبللة مسبقا ويمكنك
وضع كريم مرطب على المناديل.
■ يمكنك استخدام عصا حمام للوصول
إلى المناديل.

احتياطات خاصة:

- لا تلف الظهر.
- لا تنحني إلى أكثر من __درجة
بالنسبة للورك.
- حافظ على الرجلين متباعدتين.

17



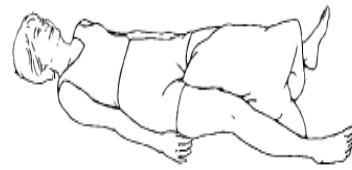
الأطراف السفلية: الوضعية الملائمة للورك عند
الاستلقاء.

النوم على الظهر هو الأفضل مع وضع وسادة بين
الركبتين لتحافظ على تباعد الرجلين.

احتياطات خاصة:

الرجل المصابة لا يجب أن تتعدى الوسط.

18



الأطراف السفلية:

استخدم عصا توصيل
طويلة أو عصا اللبس لترتيب بطانية السرير

احتياطات خاصة:

- لا تلف الظهر.
- لا تنحني إلى أكثر من __ درجة بالنسبة للورك المصاب.
- حافظ على الرجلين متباعدتين.

20



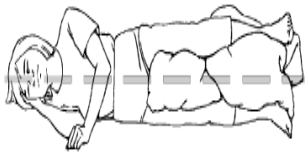
الأطراف السفلية:

الوضعية الملائمة للورك من الجنب
إذا نمت باتجاه الجانب السليم، قم بوضع
مخدة بين الرجلين لتدعم الرجل المصابة.

احتياطات خاصة:

الرجل المصابة لا يجب أن تتعدى خط الوسط

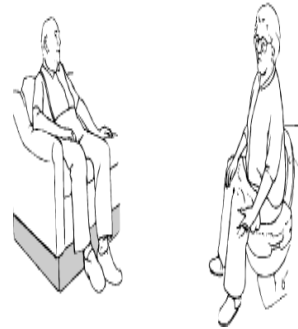
19



الوضعية في الكرسي المعدل:

استخدم كرسي حمام يتناسب مع طولك، استشير
معالجك لإيجاد ما هو آمن ومناسب لك.

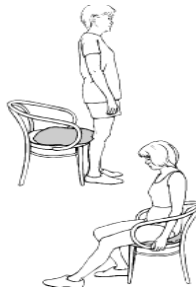
22



وضعية لجلوس:

- اختر الكرسي الثابت وذو مساند لليدين.
- إن كان الكرسي قصيراً استخدم وسائد للحصول على الارتفاع المطلوب.
- حافظ على الرجل المصابة ممدودة للأمام لمنع انحناء مفصل الورك.

21



وضعية الجلوس في الطائرة:

أبلغ طاقم الطائرة بحالتك، استخدم مقعد يوفر
مسافة كافية لقدميك، اطلب ملاءات لرفع مقعد
الطاولة بما يناسبك

24

وضعية الجلوس أثناء تناول الطعام:

- ضع وسادة أسفل طاولة الطعام.
- اجلس باستقامة وقريباً من طاولة الطعام.
- تجنب الانحناء للأمام أو جانبا.

23



ضعف الأطراف السفلية وقاية مفصل الورك

أطراف الجسم السفلية:

للسيطرة على الانتفاخ
حافظ على وضعية رجلك بشكل مرتفع
مسنداً بكرسي أو بوسادة عالية لفترة من
الزمن تستغرق ____.

25



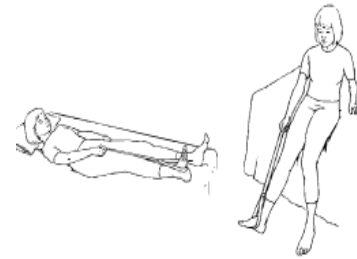
أطراف الجسم السفلية الحركة:

الجلوس من وضعية الاستلقاء
حرك الرجل المصابة إلى طرف السرير واستعد
للقوف واستخدم الرجل السليمة للمساعدة.

ملاحظات:

- اجعل مسافة بين الرجلين.
- اجعل رجل أمام الأخرى.

26



أطراف الجسم السفلية

حمل الأشياء مع التنقل بالعكاز
يمكنك استخدام الحقيبة الأمامية لحمل
الأشياء الخفيفة الوزن والحقيبة الخلفية
للأشياء الثقيلة.
يمكنك استخدام الحقيبة مع الحزام
المثبت حول الخصر
أو استخدام الحقيبة المثبتة على الكتفين
وحول الصدر بنفس الطريقة.

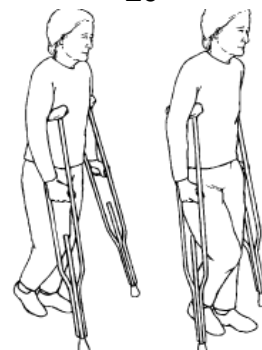
27



أطراف الجسم السفلية

- الانتقال باستخدام العكاز بدون اخذ وزن
- امسك المقبض للعكاز بشكل آمن ومثبتاً.
- حرك العكازين سوياً بنفس الوقت إلى الأمام.
- اقفز على رجلك مع رفع رجلك الأخرى المصابة.

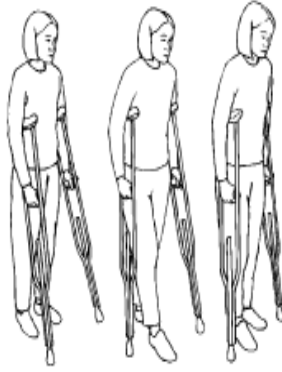
28



أطراف الجسم السفلية : اخذ الوزن :التنقل باستخدام العكاز المتماثل على الرجلين

- امسك المقبض للعكاز بشكل آمن ومثبت.
- حرك العكازين سويا بنفس الوقت إلى الأمام.
- حرك رجلك اليميني ثم اليسرى بالتتابع.

29



أطراف الجسم السفلية- المشاية

- امشي 12 خطوة و اجعلها قاعدة مستمرة
- امشي إلى الأمام وادفع المشاية واستخدم الرجل المصابة
- اجعل اخذ الوزن بشكل متناوب بين الرجل اليميني واليسرى.

ملاحظة: عليك بوضع جسمك بمنتصف المشاية وليس للأمام أو للوراء أو أن تميل إلى أحد أطراف المشاية.

30



أطراف الجسم السفلية- المشي والتنقل:

كرسي ذو مسندين
عند الوقوف قف باستخدام يد الكرسي للمساعدة و ثم ضع يدك على المشاية واجعل وزنك على رجلك الغير مصابة. عند وصولك للتوازن خذ خطوة للأمام.

ملاحظات:

- لا تدفع المشاية بسرعة إلى الأمام عند الوقوف.
- لا تثني مفصل الورك المصاب.
- اجعل مسافة بين قدميك.
- قلل الوزن على رجلك بمقدار.

31

أطراف الجسم السفلية- المشي والتنقل كرسي بدون مسند

عند الوقوف، امسك العكاز بيد واستخدم يدك الأخرى للامساك بحافة الكرسي واستعد للوقوف بشكل محوري واستخدم العكازين للمساعدة.

ملاحظات:

- استخدم مخدة لرفع الكرسي
- قلل من أخذ وزن زائد على رجلك المصابة.
- لا تقف بشكل حرف اكس.
- لا تثني مفصل الورك.

32





أطراف الجسم السفلية:

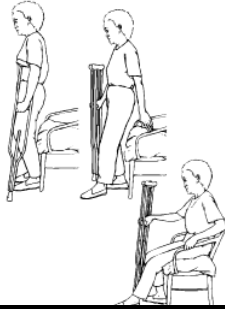
الانتقال باستخدام العكاز، اخذ الوزن على رجل واحدة.

عند الوقوف: امسك العكازين مع بعض وباليدين الأخرى امسك مسند الكرسي وعند الجلوس اجلس بشكل بطيء بثني رجلك الغير مصابة.

ملاحظات:

قلل الوزن على رجلك المصابة بقدر لا تجعل قدميك بشكل ملتف.

33



أطراف الجسم السفلية

(الانتقال بالعكاز إلى وخارج منطقة الاستحمام)

استخدم العكاز وامسك بمقبضة بشكل ثابت، كن خذر بأن يكون نظيف وناشف، استخدم قطعة تثبيت غير منزلقة وضعها على الأرض داخل وخارج منطقة الاستحمام.

أولا اخطي برجلك اليمني ومن ثم اليسرى بالتتابع بشكل أن يكون العكازين معا خارج منطقة الاستحمام مع أخذ خطوتك الاولى برجلك اليمني.

أطراف الجسم السفلية:

الانتقال باستخدام العكاز - الحمام امسك العكازين معاً واجعل يدك الأخرى على حائط للتثبيت واجلس بشكل بطيء بأخذ وزن على رجلك الغير مصابة.

ملاحظات

- اجعل مسافة بين قدميك.
- لا تثني مفصل الورك زيادة عن 90°.
- قلل اخذ الوزن على رجلك المصابة بمقدار.

34



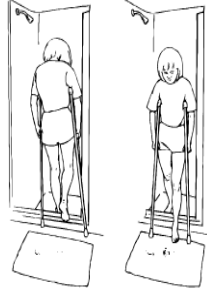
أطراف الجسم السفلية

(الوزن على كاحل القدم)

الأدوات المساعدة في المشي تمكنك بعدم استخدام يدك بشكل كبير، عند الجلوس او الوقوف المتواصل يمكنك استخدام كرسي صغير لراحة قدميك.

36

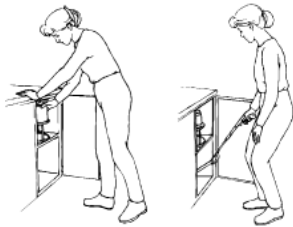
35



الأجزاء السفلية

التهيئة لبيئة المنزل \ العمل : متناول اليد
انتبه من الشئ الزائد على أطراف جسمك
السفلية خاصة الورك.
ممكن استخدام ملقط طويل معدل
لالتقاط الأشياء الخفيفة وإذا كانت لديك
رجل مصابة يمكنك رفعها حتى لا تأخذ
عليها وزن زائد.

37



الأجزاء السفلية

تهيئة لبيئة المنزل \ العمل المغسلة \ الغسيل
ضع سلة الغسيل بجانب المغسلة حتى يمكنك من
تحريك مفصل الورك وثني ركبتك بشكل آمن.

38



اسم المريض:

اسم المعالج:

التاريخ:

تعليمات خاصة:

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التشخيص الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

