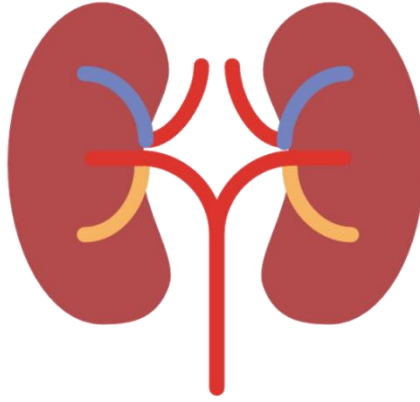




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تمارين رياضية لمرضى الكلى -

الأطفال

**Exercise for Pediatric Kidney
Disease**



يعتبر العلاج الطبيعي جزء **ضروري** من برنامج التأهيل لأطفال مرضى الكلى لما يصاحبهم من مشاكل صحية وبدنية قد تؤثر على حركتهم ونشاطهم البدني.



أهمية الكلى للجهاز الحركي للطفل:

الكلى مسؤولة عن تنظيم مستوى الماء والأملاح بالجسم، وإخراج نفايات الجسم الناتجة من عملية الهضم.

عند حدوث خلل في هذه الوظائف يفقد الطفل الكثير من البروتين النافع ويتعرض لسوء التغذية وبالتالي فقدان الكتلة العضلية وأيضا هشاشة العظام المبكرة.

الأعراض المصاحبة لمرض الكلى:



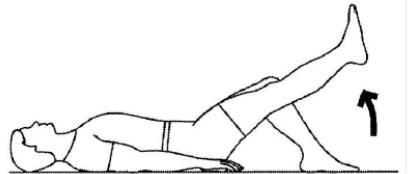
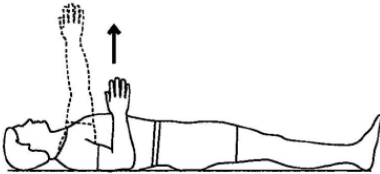
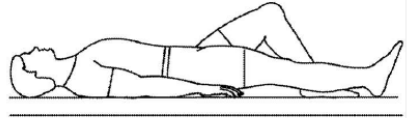
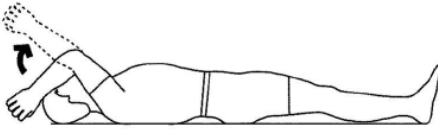
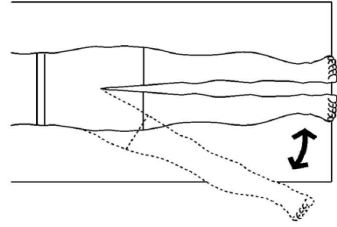
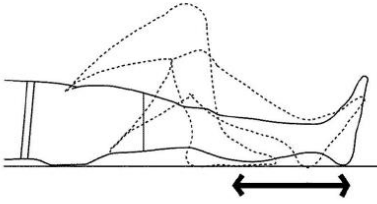
دور العلاج الطبيعي:

- ✓ تقليل الانتفاخ والتورم في الجسم
- ✓ المحافظة على المدى الحركي للمفاصل
- ✓ تحسين القوة العضلية
- ✓ تحسين وتسريع النمو الحركي للطفل
- ✓ إنزال الوزن
- ✓ التقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية

التمارين التي ينصح بها لمرضى الكلى:

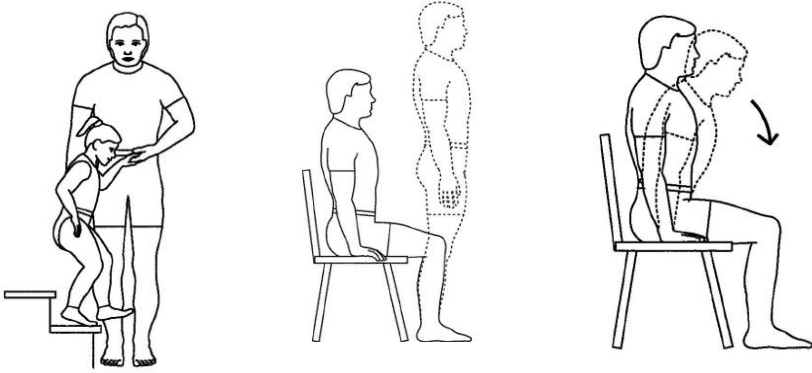
• تمارين المدى الحركي وتقوية العضلات:

الهدف منها منع تيبس المفاصل والمحافظة على الكتلة العضلية وتقليل الضمور العضلي.



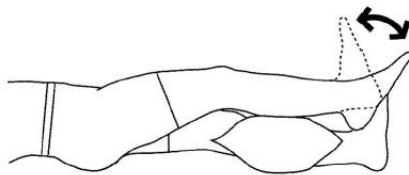
• تمارين الوظائف الحركية والتمارين الهوائية:

تشمل تمارين التقلب بالسرير، الجلوس، الوقوف، المشي
وصعود الدرج حتى تزيد استقلالية الطفل واعتماده على
نفسه.



• رفع الأرجل عند الاستلقاء:

لمنع الانتفاخ وتجمع السوائل وتكون الجلطات في الأطراف
السفلية.





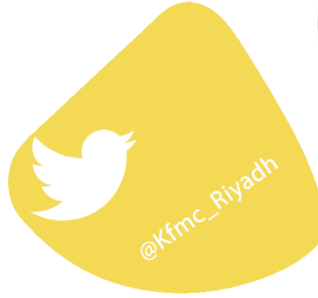
ملاحظات هامة:

- يجب البدء بتمارين التحمية والاستطالة قبل أي مجهود
- يجب التدرج بشدة التمارين
- يجب إيقاف التمارين إذا كان المريض لديه حمى أو تعب شديد
- ينبغي مراعاة جهد المريض بعد جلسة غسيل الكلى والابتعاد عن التمارين ذات الجهد العالي مثل السباحة والجري

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



HEM1.20.000956

