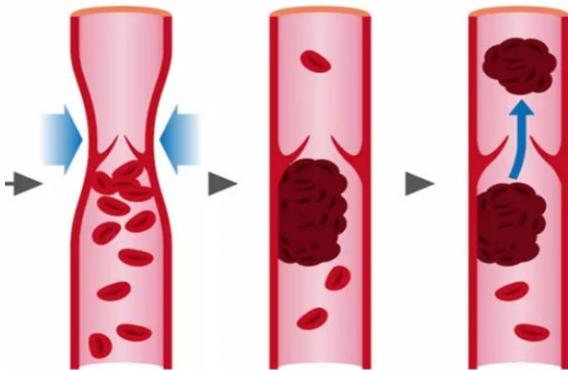




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



التمارين المنزلية للتخلص من التخثر الوريدي العميق

**Deep Vein Thrombosis
Exercises**

برنامج العلاج الطبيعي المنزلي لتخثر الوريدي

العميق

يهدف برنامج العلاج الطبيعي المنزلي إلى تحسين نمط الحياة لما بعد الإصابة بالتخثر الوريدي العميق وتورم القدمين للمحافظة على الوظائف الحركية وتقليل فرص الإصابة مستقبلاً بالتخثر الوريدي العميق والحفاظ على النشاط البدني في فترة البقاء في المنزل.

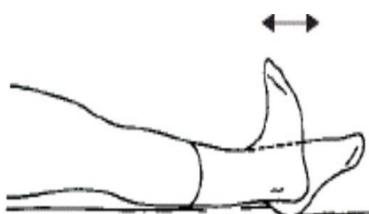
يحدث التخثر الوريدي العميق (تخثر الأوردة العميق) عند حدوث جلطة دموية في واحد أو أكثر من الأوردة العميقية في الجسم، وعادة ما يكون ذلك في أسفل الساقين.

يمكن أن يسبب التخثر الوريدي العميق ألمًا أو تورماً في الساق، لكن يمكن أن يحدث أيضًا من دون أي أعراض.

التمارين المنزلية العلاجية لتخفييف خطر الإصابة

بالتختير الوريدي العميق:

التمرين الأول:



إبدا بثني مفصل القدم ♥

للأمام والخلف.

ثم كرر التمارين لعشرين ♥

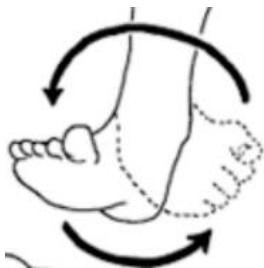
مرات متتالية.

ثم استريح لمدة دقيقة واحدة. ♥

كرر التمارين لأربع مرات واستريح بين كل مجموعة. ♥

يهدف هذا التمارين للمحافظة وتحسين حركة القدم
والمحافظة على التروية الدموية للأطراف السفلية.

التمرين الثاني:



قم بتدوير مفصل القدم

بشكل مستمر باتجاه

عقارب الساعة.

كرر التمرين لمدة ٣ ثانية.

ثم استرح لمدة دقيقة واحدة.

ثم كرر التمرين بعكس اتجاه عقارب الساعة.

يهدف هذا التمرين لحفظ المدى الحركي
للقدمين وتنشيط التروية القدمية للساق.

التمرين الثالث:



ارفع القدمين بزاوية

٣ درجة للأعلى.

ضع وسادة تحت القدمين وابقها مرفوعة على

الوسادة.

ابقها في هذا الوضع من 10 إلى 15 دقيقة. *

يهدف هذا التمرين للمساعدة في تخفيف تورم القدمين.



التمرين الرابع:

في وضع الجلوس قم برفع الساق
إلى الأعلى.

ثم كرر التمرين لعشرين مرات
متتالية.

ثم استريح لمدة دقيقة واحدة.

كرر التمرين لثلاث مرات واستريح بين كل مجموعة.

يهدف هذا التمرين للحفاظ على المدى الحركي.

التمرين الخامس:

المشي لمدة 5 إلى 10 دقائق في حال كان المريض
تسمح حالته الصحية بذلك.

يهدف المشي للمحافظة على النشاط الحركي
والمساعدة في تنشيط الدورة الدموية للأطراف

نصائح عامة:

- في حال شعرت بألم شديد أثناء أداء أحد هذه التمارين توقف في الحال واستشر الأخصائي المعالج.
- إذا لم تكن قادراً على أداء التمارين بنفسك استعن بشخص آخر للمساعدة في ذلك.
- تجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.
- استشر أخصائي العلاج الطبيعي في حال واجهتك أي صعوبة في أداء هذه التمارين.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية
الطبية

HEM1.22.0001390



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh



KfmcRiyadh



8001277000