

دليل تمارين الاستبدال الكلي

للركبة
**Total Knee Replacement
Exercise Guide**

تمارين ما بعد الجراحة

Early Postoperative Exercises

تساعد التمارين التالية على زيادة الدورة الدموية في ساقيك

وقدميك، وهو أمر مهم لمنع تجلط الدم، كما تساعد في

تقوية العضلات وتحسين حركة الركبة.

ابدأ التدريبات بمجرد أن تتمكن من ذلك. ✓

يمكنك البدء بها بعد وقت قصير من الجراحة.

قد تشعر بعدم الارتياح في البداية، لكن هذه



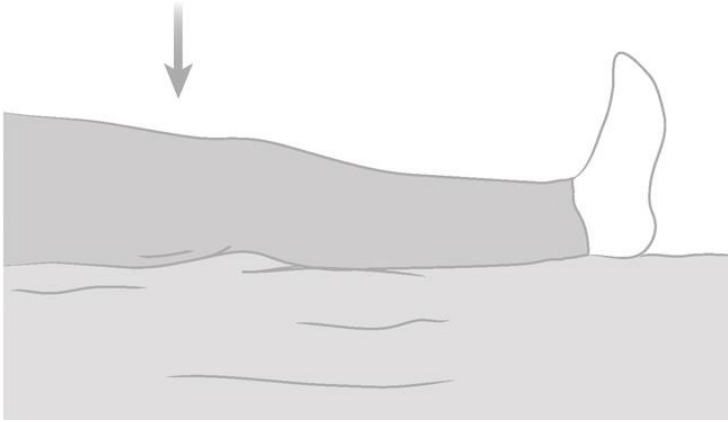
التمارين ستساعد في تسريع الشفاء وتقليل ألم ما

بعد الجراحة.

تمرين عضلة الفخذ

Quadriceps Sets

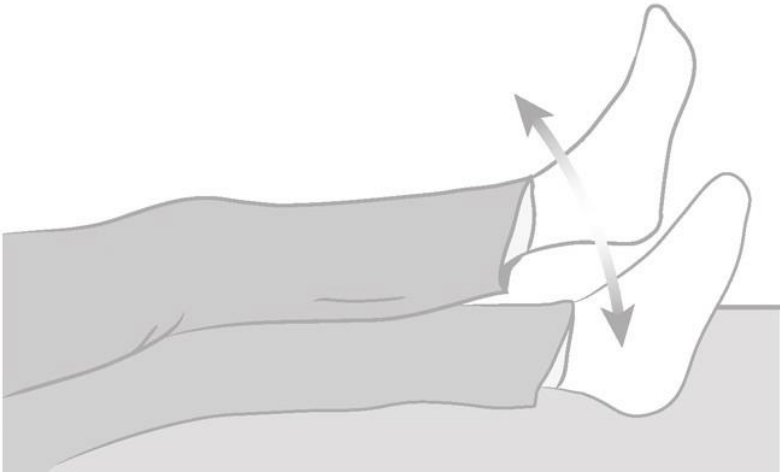
- شد عضلات الفخذ.
- حاول فرد ركبتيك، استمر لمدة ٥ إلى ١٠ ثوان.
- كرر هذا التمرين حوالي ١٠ مرات خلال فترة دقيقتين، ثم استرح لمدة دقيقة، ثم كرر.
- استمر حتى تشعر فخذك بالتعب.



رفع الساق مستقيمة

Straight Leg Raises

- شد عضلات الفخذ مع فرد ركبتيك بالكامل على السرير.
- ارفع ساقك للأعلى قليلا، استمر لمدة ١٠ ثوان.
- أنزلها ببطء.
- كرر حتى يشعر فخذك بالتعب.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين ٣ دقائق.



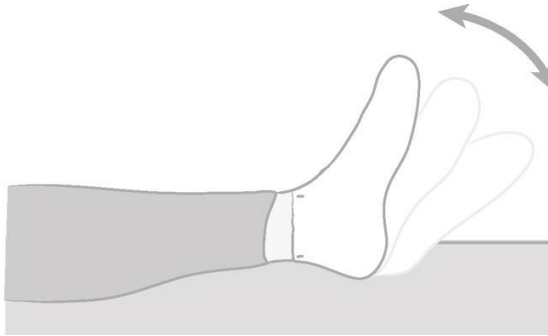
المدى الحركي للكاحل

Ankle Pumps

- حرك قدمك لأعلى ولأسفل بشكل منتظم عن طريق شد العضلات الخلفية للساق.
- قم بإجراء هذا التمرين لمدة ٢ إلى ٣ دقائق.
- مرتين إلى ثلاث مرات في الساعة مباشرة بعد العملية.



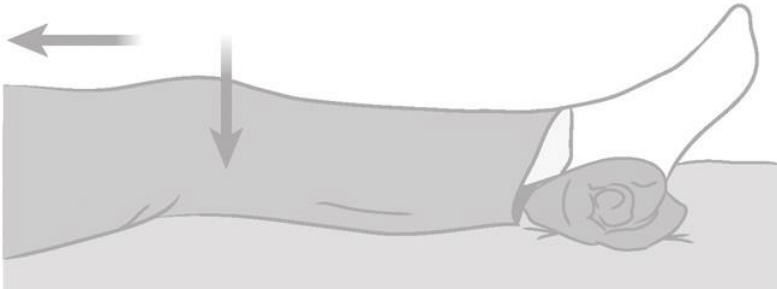
استمر في هذا التمرين حتى تتعافى تمامًا ويهدأ كل التورم في الكاحل وأسفل الساق.



تمارين استقامة الركبة

Knee Straightening Exercises

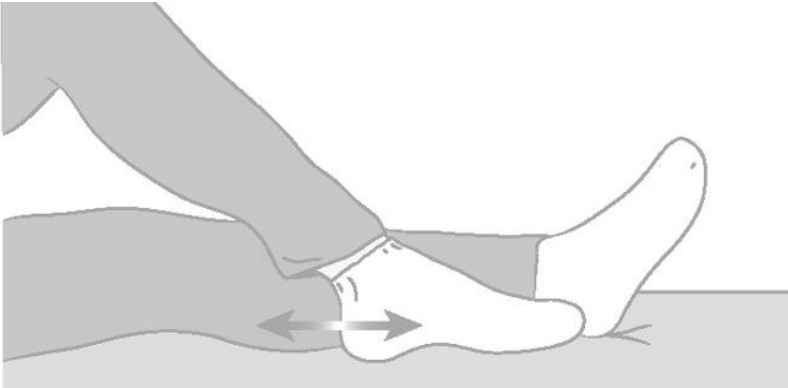
- ضع منشفة صغيرة ملفوفة تحت كعبك مباشرة حتى لا يلمس كعبك السرير.
- شد فخذك.
- حاول فرد ركبتك بالكامل والضغط للأسفل، قم بالثبوت لمدة ٥ إلى ١٠ ثوانٍ.
- كرر حتى يشعر فخذك بالتعب.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين ٣ دقائق.



انحناءات الركبة المدعّمة بالسرير

Bed-Supported Knee Bends

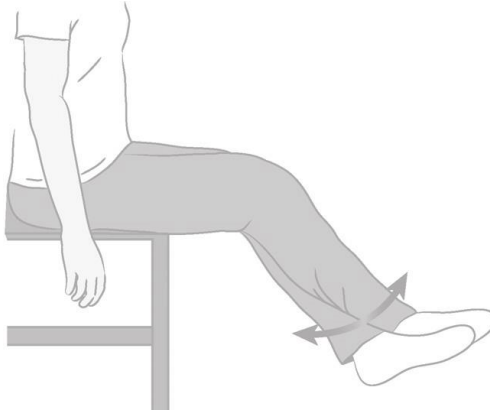
- قم بثني الركبة باتجاهك، ثبت ركبتيك في وضع مثني لأقصى حد لمدة ١٠ ثوانٍ.
- قم بفرد ساقك مع الركبة.
- كرر العملية عدة مرات حتى تشعر بالإرهاق في ساقك أو حتى تتمكن من ثني ركبتيك تمامًا.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.



الجلوس ودعم الركبة عند الانحناءات

Sitting Supported Knee Bends

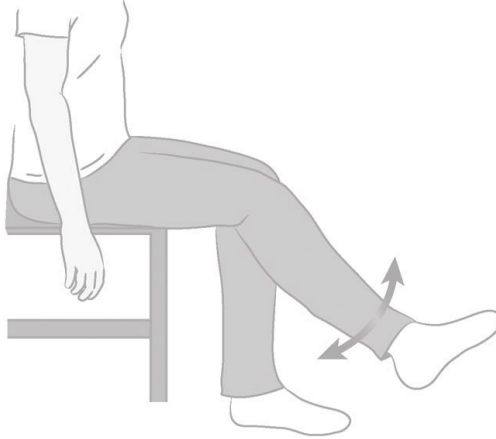
- أثناء الجلوس على سريرك أو على كرسي، ضع قدمك فوق الأخرى.
- اثنِ ركبتك ببطء بقدر ما تستطيع، ثبت ركبتك في هذا الوضع لمدة ١٠ ثوانٍ.
- كرر العملية عدة مرات حتى تشعر بالإرهاق في ساقك أو حتى تتمكن من ثني ركبتك تمامًا.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.



ثني الركبة بغير داعم

Sitting Unsupported Knee Bends

- أثناء الجلوس بجانب السرير أو على كرسي، قم بمد وثني ركبته بقدر ما تستطيع.
- استمر لمدة ٥ إلى ١٠ ثوان.
- افرد ركبته بالكامل.
- كرر العملية عدة مرات حتى تشعر بالإرهاق في ساقك أو حتى تتمكن من ثني ركبته تمامًا.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين ٣ دقائق.



المشي (walking):

- المشي السليم هو أفضل طريقة لمساعدة ركبتيك على التعافي، في البداية سوف تمشي باستخدام مشاية أو عكازين.

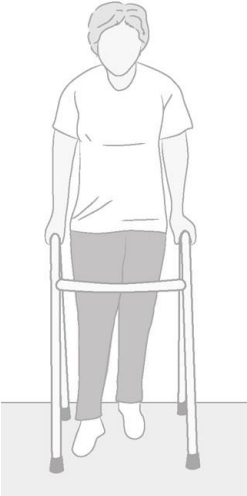
- قف بشكل مريح وبشكل مستقيم بالتساوي على المشاية أو العكازين.

- ادفع المشاية أو العكازات إلى الأمام لمسافة قصيرة؛ ثم قم بمد قدمك إلى الأمام مع ساقك التي خضعت

للجراحة مع استقامة ركبتيك حتى يلامس كعب قدمك الأرض أولاً.

- امش بانتظام وسلاسة قدر المستطاع.

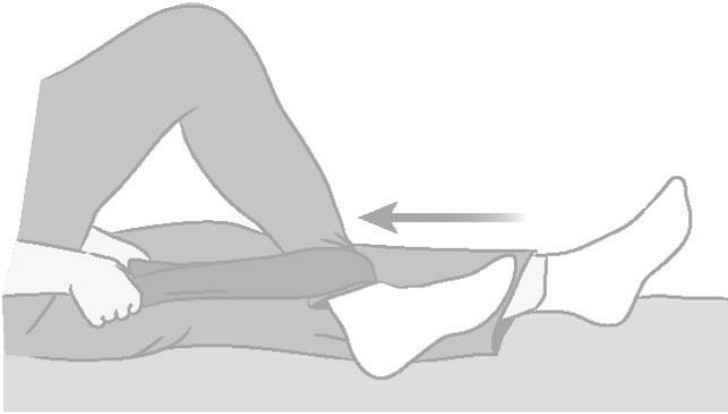
- لا تستعجل؛ اضبط طول خطوتك وسرعتك حسب الضرورة للمشي بنمط متساوٍ.



ثني الركبة بمساعدة

Assisted Knee Bends

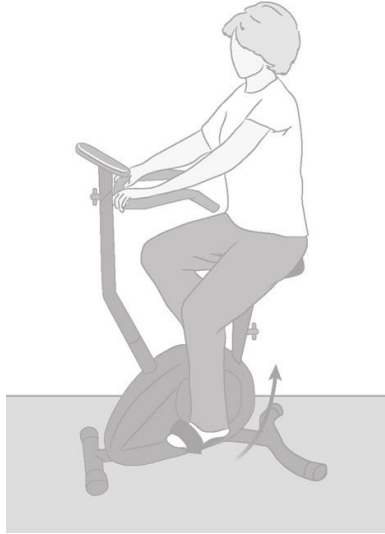
- استلق على ظهرك، ضع منشفة مطوية على الساق التي خضعت للجراحة وقم بالسحب.
- اثن ركبتك واضغط برفق عبر المنشفة
- لزيادة الانحناء، استمر لمدة ٥ إلى ١٠ ثوان.
- كرر العملية عدة مرات حتى تتعب.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.



التمارين

Exercising

- يعد ركوب دراجة نشاطاً ممتازاً لمساعدتك على استعادة قوة العضلات وحركة الركبة.
 - تمرن لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، مرتين في اليوم، وزد تدريجياً حتى ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع.
- ستساعدك رياضة ركوب الدراجة الرياضية على بناء القوة في العضلات حول ركبتك



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية
الطبية

HEM1.22.0001399

