



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



التمارين المنزلية المشي في المنزل

Gait Training



❖ أخذ الخطوة:

الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على أخذ خطوة.

تعليمات للمريض:

يكون المريض في وضعية الوقوف، مع وضع رجل واحدة أمام الأخرى. تدرب على الخطو للأمام.



❖ المشي فوق عقبات:

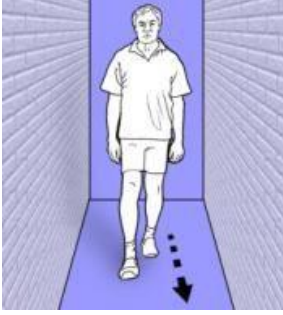
الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي.

تعليمات للمريض:

يكون المريض في وضعية الوقوف، مع وضع عوائق على الأرض أمامك. تدرب على المشي بين العوائق من دون أن تلمسهم.

❖ المشي في الجناح:



الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي

وقدميك بالقرب من بعضهما.

تعليمات من الأخصائي:

يكون المريض في وضعية الوقوف في ممر ضيق. أطلب من

المريض المشي إلى الأمام في الممر بينما يحافظ على

القدمين مع بعض. تأكد من أن استخدام اليد يكون للحاجة

فقط.

❖ المشي ودرجة كرة حول عقبات:



الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي في

بيئات مختلفة.

تعليمات للمريض:

يكون المريض في وضعية الوقوف، مع وضع كرة عند قدميك وعائقين بالقرب. تدرب على دحرجة الكرة حول العائقين على شكل 8.



❖ المشي على شكل ثمانية:

(8)

الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي في اتجاهات مختلفة.

تعليمات للمريض:

ضع نفسك في وضعية الوقوف. تدرب على المشي على

شكل 8.

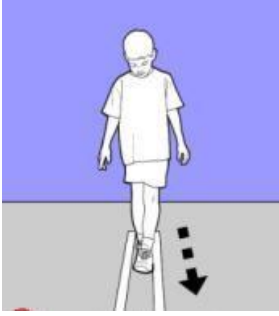
❖ المشي بين خطوط:

الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي

وقدميك بالقرب من بعضهما.

تعليمات الأخصائي:



يكون المريض في وضعية الوقوف في ممر ضيق. أطلب من

المريض المشي إلى الأمام في الممر بينما يحافظ على

القدمين مع بعض. تأكد من أن استخدام اليد يكون للحاجة

فقط.



❖ المشي على أرض غير

متساوية:

الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي في
بيئات مختلفة.

تعليمات المريض:

يكون المريض في وضعية الوقوف على أرض غير
مستوية أمامه. ويتدرب على المشي عليها.

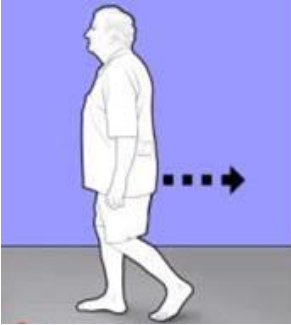
❖ المشي إلى الخلف:

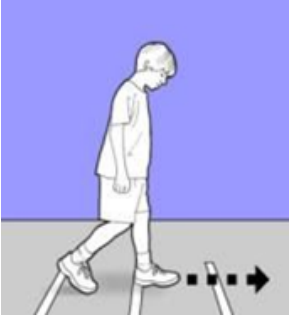
الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي في
اتجاهات مختلفة.

تعليمات للمريض:

ضع نفسك في وضعية الوقوف.
تدرب على المشي للخلف.





❖ المشي إلى الأمام فوق
خطوط:

الهدف من التمرين:

لتحسين قدرتك على المشي.

تعليمات للمريض:

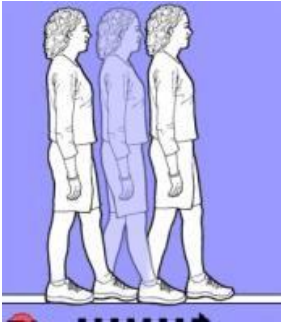
ضع نفسك في وضعية الوقوف أمام خطوط على الأرض مقسمة بشكل متساوي. تدرب على المشي للأمام فوق الخطوط. تأكد من أن الكعب يلامس الأرض أمام الخط.

❖ المشي على الكعبين / ورؤوس الأصابع على خط
مستقيم:

الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي

وقدميك بالقرب من بعضهما.



تعليمات المريض:

يكون المريض في وضعية الوقوف على خط، مع وضع رجل



أمام الأخرى مباشرة. تدرب على المشي على الخط بوضع كل قدم باستقامة أمام الأخرى. تأكد من عدم الخطو خارج الخط.

❖ المشي الجانبي مع تقاطع الرجلين:

الهدف من التمرين

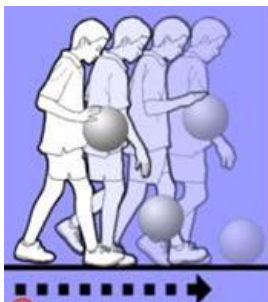
لتحسين قدرتك على المشي.

تعليمات المريض:

ضع نفسك في وضعية الوقوف، وقدميك متباعدتين مسافة كطول الكتف. تدرب على المشي للجانب بحيث

تقطع كل رجل للأخرى. تأكد من المشي للجانب وليس
بشكل قطري.

❖ المشي على خط أثناء طبخة كرة:



الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي
وقدميك بالقرب من بعضهما، مع
عمل مهمة أخرى في نفس الوقت.

تعليمات للمريض:

يكون المريض في وضعية الوقوف، وقدميك على خط
ممسكا كرة بكلتا اليدين. تدرب على المشي للأمام.

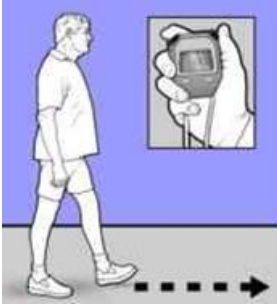
❖ المشي مسافة محددة في إطار زمني محدد:

الهدف من التمرين

لتحسين قدرتك على المشي
بشكل أسرع.

تعليمات للمريض:

يكون المريض في وضعية الوقوف



على خط، مع وضع خط آخر أمامه على بعد مسافة

معلومة. التدرّب على المشي بسرعة للخط الآخر

وتسجيل الوقت المستغرق باستخدام ساعة توقيت.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم
التطبيقية الطبية

HEM1.22.0001427

