



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## التمارين التنفسية لتصريف المخاط

Postural Drainage and  
percussion

## لماذا اعمل هذا الإجراء؟

تمارين تصريف المخاط تساعد على إزالة المخاط من الرئتين، وهذا من شأنه:

- يقلل من الالتهابات التنفسية.
- يفتح القصبات الهوائية ليساعدك على التنفس بشكل طبيعي.
- يحسن نوعية الحياة للأطفال.
- يقلل من خطورة الإصابة بأي عارض صحي.

## طرق عمل التمارين؟

التمارين لإزالة المخاط قد تستغرق من ٢٠-٣٠ دقيقة. الأطفال الأقل عمراً ولا يشتكون من أي أعراض احتقان قد يحتاجون إلى وقتٍ أقل من الأطفال الذي يشتكون من الاحتقان.

### قبل بدء التمرين:

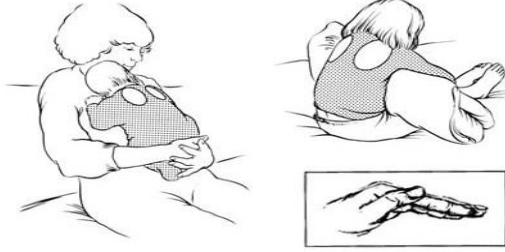
- اجمع المواد الضرورية للتمرين، مثل: المناديل، والوسائد، وقطعة قماش رقيقة أو مناشف.
- إذا كان لديك طفل رضيع أو طفل صغير، يستحسن الجلوس على كرسي مع وضع الطفل في حرك.
- إذا كان عمر طفلك كبير ضعه على السرير، واستخدم الوسائد لعمل التمرين لعدة مواقع من الرئة.
- قد تحتاج إلى تجربة أكثر من موضع لتحصل على أفضل موضع مناسب لك وللطفل للقيام بالعلاج.

## فيما يلي مواضع مختلفة للعلاج الطبيعي للصدر:

### ١. الفص العلوي من الخلف

ميّل الطفل قليلاً إلى الأمام ٣٠ درجة كما في الصورة،  
اثن الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق بين الترقوة ولوح

الكتف على كل  
جانب من  
الخلف.



### ٢. الفص العلوي من الأمام

ميّل الطفل على ظهره ٣٠ درجة كما في الصورة. اثن  
الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق بين الترقوة وحلمة  
الصدر على كل جانب من الصدر.



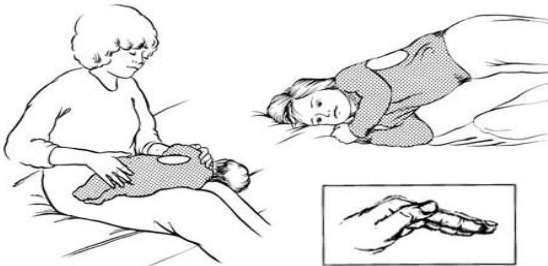
### ٣. لفص السفلي من الجانب

الرضع:

- ضع طفلك الرضيع على جانبه الأيمن أو الأيسر، تأكد من وضع الرأس والجزء العلوي من الجسم بشكل مستقيم إن أمكن. اثن الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق تحت الإبط على كل جانب.
- لمنع ارتجاع المعدة، لا تميل طفلك بحيث يبقى على وضعه المستقيم ليسهل تصريف المخاط بشكل طبيعي.

الأطفال الصغار:

- ميل طفلك على أي جانب، مع ميلان الرأس والجزء العلوي من الجسم للأسفل بزاوية ٣٠ درجة، اثن الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق تحت الإبط على كل جانب.



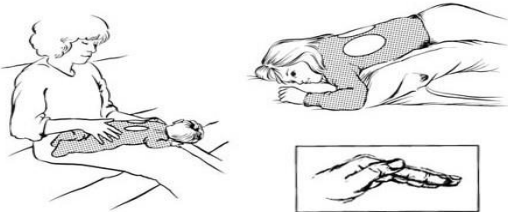
## ٤. الفص السفلي من الخلف

الرضع:

- ضع طفلك على بطنه مع التأكد من استقامة الرأس والجزء العلوي من الجسم. اثنِ الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق على الأضلاع السفلى ووراء الإبط على كل جانب.
- لمنع ارتجاع المعدة، لا تميلُ طفلك بحيث يبقى على وضعه المستقيم ليسهل تصريف المخاط بشكل طبيعي.

الأطفال الصغار:

- ميلُ طفلك على بطنه مع ميلان الرأس والجزء العلوي من الجسم بزاوية ٣٠ درجة، اثنِ الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق على الأضلاع السفلى وراء الإبط على كل جانب.



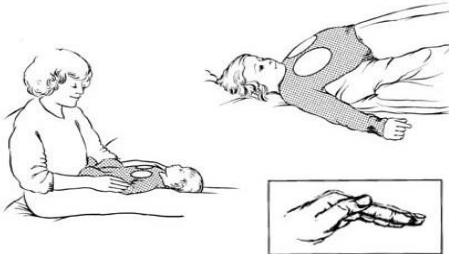
## هـ. الفص السفلي من الأمام

الرضع:

- ضع طفلك على ظهره، تأكد من وضع الرأس والجزء العلوي من الجسم بشكل مستقيم. اثن الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق على الجزء الأمامي من الصدر في منطقة الحلمة وتحتها.
- لمنع ارتجاع المعدة، لا تميل طفلك بحيث يبقى على وضعه المستقيم ليسهل تصريف المخاط بشكل طبيعي.

الأطفال الصغار:

- ميل طفلك على ظهره مع ميلان الرأس والجزء العلوي من الجسم بزاوية ٣٠ درجة. اثن الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق على الجزء الأمامي من الصدر في منطقة الحلمة وتحتها بقليل.



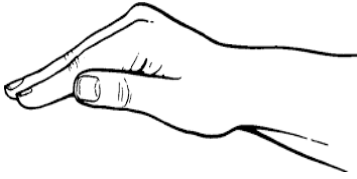
## للبنات البالغات:

- ضع راحة يدك تحت الإبط وابدأ بالتصفيق باستخدام الأصابع تحت الثدي.
- اثن الكف كالكوب وابدأ بالتصفيق على الظهر والصدر بسرعة وبشكل متوازن. هذا يخفف من المخاط ويسمح بتصريفه.
- لا تصفق مباشرة على الجلد. يجب تغطية الجلد بملابس رقيقة أو قطعة قماش. اثن يدك من الرسغ لتشكيل شكل الكوب.



## موضع الكف أثناء التصفيق:

احن يدك من المفصل وألصق أصابعك مع الإبهام معاً،  
لتشكيل "كوب" من يديك.



عند التصفيق، يجب أن تسمع صوت أجوف "فرقة". إذا  
كنت تسمع صوت "صفع" معنى ذلك أن الكف ليست  
منثنيه كالكوب تماماً. تستطيع التصفيق فوق الأضلاع،  
ولكن لا تصفق على منتصف الظهر والعمود الفقري أو  
ثدي المرأة. اتبع هذا الإجراء لكل عملية.

كم القوة المستخدمة أثناء التصفيق، وكم مدة التصفيق، كل هذا يعتمد على الطفل مع مراعاة ما يلي:

- الأطفال الأصغر سناً يحتاجون أقل قوة وأقل وقتاً من الأطفال الأكبر سناً أو المراهقين.
- شاهد الطفل وتتبع علامات الألم عدم الراحة. إذا لاحظت شيء من ذلك، ربما أنك تعمل التمرين ببعض القوة.
- هل خرج المخاط؟ إذا لم يكن كذلك، قد تحتاج إلى استخدام المزيد من القوة.

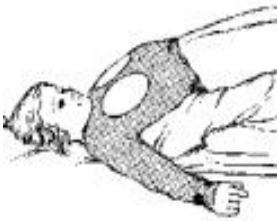
بعد التصفيق وتطبيق التمارين الاهتزازية، في نهاية كل فترة علاج يمكنك هزّ منطقة الصدر لمساعدة الطفل على تخفيف وإزالة المخاط، اطلب من طفلك أن يأخذ نفساً عميقاً وإخراجه بشكل قوي وعندما يقوم الطفل بإخراج الهواء، ضع يدك على منطقة الصدر وقم بالضغط بشكل بسيط، ثم قم بقبض وإرخاء ذراعك وعضلات الكتف بشكل سريع لعمل اهتزازات في جميع أنحاء منطقة الصدر.

للحصول على أقصى استفادة من هذه الطريقة، اسأل طبيبك أو أخصائي الرعاية التنفسية ليعلمك كيفية القيام بهذا التمرين بشكل صحيح، عندما يكون طفلك بعمر أكبر تعاونه معك يُسهل هذه العملية بشكل كبير.

بعد التمارين الاهتزازية، يجب على طفلك السعال بطريقة الهف، وهو الزفير القسري الذي يحرك المخاط إلى الأعلى ويسهل إخراجه عن طريق السعال، طريقة الهف سهلة التطبيق عند المشاهدة، لذا اسأل طبيبك أو أخصائي الرعاية التنفسية ليعلمك كيفية القيام بهذا التمرين، طريقة الهف تبدأ بأخذ نفس عميق ثم إخراجه بقوة.

على طفلك عمل ذلك من ٢-٣ مرات قبل السعال، إذا عمل طفلك طريقة الهف بشكل صحيح سوف تسمع صوت المخاط أثناء الشهيق والزفير.

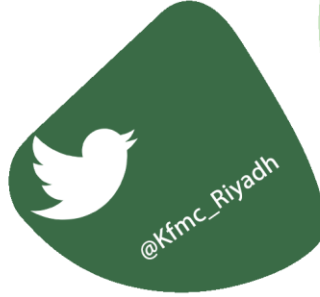
## لأوضاع الستة لعمل تمارين الصدر



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

العيادات النفسية الخارجية



HEM2.16.000179

