



كتيب إرشادي وتدريب لتأهيل إصابات اليد

Hand Injuries Therapy

عزيزنا المصاب:

نضع بين يديك هذا الكتيب الذي يحتوي على مجموعة من التعليمات والتمارين التي قد تحتاجها أو بعضاً منها بعد إصابتك، سواء كنت قد خضعت إلى عملية جراحية أو لا.

تندرج هذه التمارين و التعليمات تحت ما يعرف باسم علاج اليد أو Hand Therapy لذلك وفي البداية سنقوم بعرض معلومات مختصرة عن هذا النوع من العلاج.

أولاً: ما هو علاج اليد؟

يعرف علاج اليد بالعلاج الذي يركز على تحسين الناحية الوظيفية لليد بعد الإصابة أو المرض، وذلك حتى يتمكن الشخص من تأدية أنشطة حياته اليومية بأكبر قدر ممكن من الاستقلالية.

ثانياً: ماذا يستطيع أن يقدم لك أخصائي علاج اليد؟

- برامج وتمارين للسيطرة على الألم.
- برامج وتمارين للتعامل مع الجروح والندب.
- برامج وتمارين للتخفيف من الانتفاخ وتجمع السوائل.
- برنامج لتخفيف الحساسية الزائدة بعد إصابات الأعصاب أو إعادة التدريب على الإحساس.
- تصميم برامج منزلية مناسبة تهدف لزيادة مدى حركة المفاصل، المهارة اليدوية أو القوة العضلية.
- وصف جبيرة ملائمة للإصابة.
- التدريب على أنشطة الحياة اليومية من خلال أدوات مساعدة.

ثالثاً: أمثلة على بعض الإصابات التي غالباً ما تعالج عن طريق برنامج العلاج باليد:

- الرقع الجلدية.
- عمليات إصلاح الأوتار أو الأعصاب.
- الكسور.
- تشوهات المفاصل.
-
- التهابات المفاصل و الأوتار.
- حالات البتر أو زراعة الأصابع و الأطراف.

- حالات الألم المزمنة.
- إصابات الأربطة والعضلات.

من أمثلة حالات ضغط الأعصاب:

تناذر النفق الرسغي (syndrome Carpal tunnel)



هو عبارة عن آلام وخدر في اليد بسبب ضغط النفق الرسغي على العصب الوسطي الذي يمر من خلال النفق و يغذي أصابع اليد جميعها عدا الخنصر.

الأعراض :

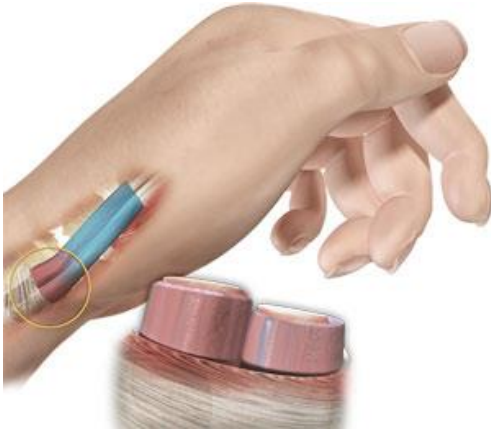
- خدر وتنميل في اليد المصابة والأصابع جميعها عدا الخنصر.
- ألم في اليد ينتقل أحيانا إلى الذراع.
- يزيد الألم والخدر ليلاً، إلى درجة أنه يمكن أن يسبب أرق للمصاب.

العلاج:

عادة ما يتم العلاج بإراحة الرسغ المصاب بلبس الجبائر، مع مراعاة الحفاظ على مدى الحركة للمفاصل، وعند فشل هذا النوع من العلاج فإن الطبيب قد يلجأ إلى حقن الستيرويدات أو الجراحة لإزالة الضغط عن العصب.

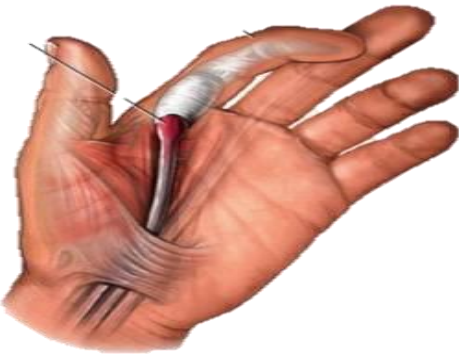
من أمثلة التهابات المفاصل و الأوتار الناتجة عن كثرة استخدام اليد:

• التهاب دي كويرفين لغمد الأوتار (de Quervain's tenosynovitis)



ومن علاماته، الألم في قاعدة الإبهام. وفي بعض الأحيان يمتد الألم ليشمل ساعد اليد خصوصا عند الحركة التي تتطلب تحريك الإبهام والرسغ - مثل الإمساك بالأشياء.

• إصبع الزناد (trigger finger)



الألم وتزايد سمك قاعدة الإصبع أو الإبهام. والميزة الخاصة له هي حدوث طقطقة التي تشبه زناد المسدس تظهر تدريجيا أو فجأة وقد ينتشر الألم «شعاعيا» إلى راحة اليد أو إلى نهاية الأصبع أو الإبهام وقد تظهر حالة انغلاق الإصبع أو الإبهام وميله نحو الكف عند الاستيقاظ.

العلاج:

عادة ما يتم العلاج بإراحة الجزء المصاب و لبس الجبائر، وكذلك استخدام الكمادات الباردة، وعند فشل هذا النوع من العلاج فان الطبيب قد يلجأ إلى حقن الستيرويدات أو الجراحة.

التشوهات الخلقية لليد:

ولها عدة أمثلة وهي:

- تعدد الأصابع.
- فقدان الأصابع الجزئي أو الكلي.
- التصاق الأصابع.
- فقدان المفاصل أو نموها باتجاه غير طبيعي.

دور برنامج علاج اليد:

- وصف الجبائر المناسبة.
- إعطاء تمارين مدى الحركة و التقوية المناسبة، سواء قبل أو بعد التدخل الجراحي.
- وصف أدوات معدلة لتساعد الطفل على تأدية أنشطة حياته اليومية.

كسور اليد و الأصابع:



يحدث هذا النوع من الكسور عند حدوث كسر لأي من العظام الصغيرة في اليد و الذي غالبا مايحدث نتيجة لضربة مباشرة، ويشعر المصاب بالألم الشديد و انتفاخ مكان الكسر.

العلاج: في معظم الحالات يتم العلاج بدون تدخل جراحي عن طريق لبس جبيرة مدة 2_8 أسابيع. وفي بعض الحالات يكون التدخل الجراحي ضروريا ويتم استخدام البراغي و الأسلاك لربط العظم المكسور. وغالبا مايتم إزالة الأسلاك بعد 3أسابيع.

التأهيل: من الشائع حدوث حالات تيبس المفاصل بعد الكسور، لذلك فانه من المهم أخذ التأهيل المبكر للمساعدة في تليين المفصل و استعادة قوة الجزء المصاب ويتم ذلك بطريقة تدريجية وحسب إرشادات الأخصائي.

فيما يلي مجموعة من التمارين المختلفة و المستخدمة في العديد من اصابات اليد. سيقوم الأخصائي بشرح كل ما تحتاجه من تمارين و معلومات، لذلك نرجو منك أن لاتقوم بتطبيق أي من التمارين الواردة إلا في حالة أن يقوم الأخصائي بتحديدتها وشرحها لك.

أولاً: إرتداء الجبيرة :

متى يجب عليك لبس الجبيرة:

❑ في كل الأوقات. أنت في مرحلة من الممكن أن يسبب فيها خلع الجبيرة الضرر للوتر الموصول.

❑ في كل الأوقات باستثناء أوقات التمرين والاستحمام.

❑ أثناء النوم وأوقات الراحة فقط.

❑ أثناء النوم فقط.

تحذيرات :

❑ يجب عليك تجنب تعريض الجبيرة للحرارة (اللاهب – سخانات المياه – الشمس - السيارات المغلقة).

❑ يجب عليك إزالة الجبيرة في حالة ملاحظتك ماييلي:

▪ ظهور علامات التعرض لضغط زائد من الجبيرة مثل ظهور تشققات أو علامات حمراء لا تزول بعد ساعة من خلع الجبيرة.

▪ انتفاخ اليد – الشعور بالألم أو الخدران.

▪ ظهور فقاعات على الجلد.

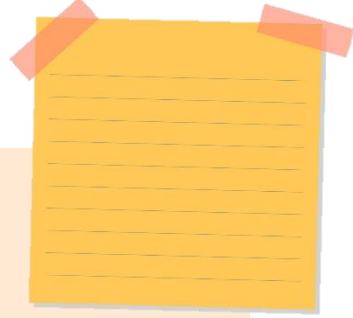
كيف تقوم بتنظيف جبيرتك:

❑ استغل الوقت الذي يسمح لك فيه بخلع الجبيرة لتنظيفها.

❑ قم بتنظيف الجبيرة بالصابون والماء الفاتر و فرشاة صغيرة.

❑ قم بمسح الجزء الداخلي من الجبيرة بالكحول لمنع ظهور الرائحة السيئة والتعفن.

❑ لا تنسى كذلك غسل الشرائط والأحزمة الموصولة في الجبيرة.



**لا تنسى التواصل مع الأخصائي عند
ظهور أي مشكلة أو استفسار**

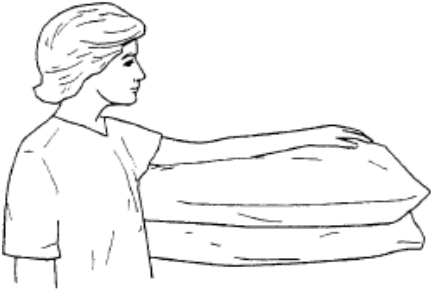
ثانيا : التعامل مع انتفاخ اليد و تجمع السوائل : (Edema Management)

يعتبر ظهور الانتفاخ وتجمع السوائل جزء طبيعي من مرحلة شفاء الجروح والتعافي من الإصابات، لكن يجب عليك القيام بالتمارين المختارة لك فقط للمساعدة على التخفيف من هذه المشكلة للتمكن من تحريك أصابعك بحرية أكبر.

□ الحمام المائي المتباين في درجات الحرارة:

- قم بملأ و عائين أحدهما بالماء الحار (الدرجة التي تستطيع تحملها دون أن تصاب بالحرق) والآخر بالماء البارد (الدرجة التي تتمكن من تحملها). قم بوضع يدك بطريقة تبادلية بين الوعائين بحيث تضعها 3 دقائق في الماء الحار و دقيقة في الماء البارد.

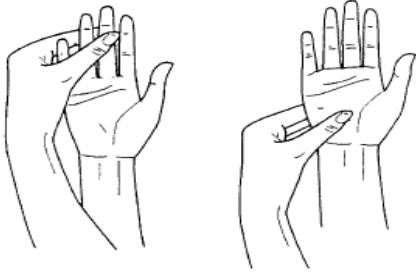
- قم بتكرار هذه العملية _____ مرات في اليوم بمعدل _____ تكرارات لكل مرة.



□ رفع اليد في الفراش و أثناء الجلوس:

- قم برفع يدك على وسادة كلما تمكنت أثناء النوم والجلوس بحيث تكون فوق مستوى القلب وذلك للمساعدة على عودة السوائل باتجاه مجرى الدم.

□ التدليك:



- قم بوضع الكريم على كامل اليد.
- قم بتدليك يدك باستخدام ضغط مناسب ابتداء من أطراف الأصابع باتجاه الرسغ.
- قم بأداء التمرين أثناء رفع اليد.

□ تمارين:



- قم بأداء تمارين القبض _____ في اليوم.
- التمرين الأول: أثناء رفع اليد قم بتكوين قبضة ثم فرق بين الأصابع.
- التمرين الثاني: قم بقبض المعجون أو الكرة الطبية.

ثالثا: العناية بالجروح: (Wound Care)



غالبا ما يستغرق الجرح فترة من **2 إلى 3 أسابيع** ليشفى. وغالبا ما سيتم إزالة القطب من قبل طبيبك بعد **10 – 14 يوم** بعد العملية. المطلوب منك هو المحافظة على الضمادة جافة ونظيفة و أن لا تحاول استبدالها بنفسك إلا إذا تلقيت التدريب الكافي من قبل التمريض أو الأخصائي.

رابعا: العناية بالندبة: (Scar Management)

تكون الندبة هي جزء طبيعي من عملية شفاء الجرح، فخلال **2 أو 3 أيام** من إصابة سطح الجلد بالجرح تبدأ الندبة بملا الفراغ الناتج عن الجرح لإغلاقه، ويمكن لنسيج الندبة الاستمرار بالنمو لفترات تستمر لأسابيع أو أشهر.



في البداية يكون **لون الندبة أحمر** ويعرف باسم **(الندبة الغير مكتملة النمو)**، وخلال فترة قد تمتد من **شهرين إلى سنتين** تصبح الندبة أكثر نعومة وفي هذه المرحلة يصبح اسمها **(ندبة مكتملة النمو)**.

ولمساعدة الندبة على الاكتمال في النمو فانه ينصح بتدليكها و ترطيبها، كذلك ينصح بمراقبة الندوب باستمرار و إخطار الطبيب أو أخصائي العلاج الوظيفي عند تحوله لمشكلة.

❑ العناية بالندوب: الترطيب و التدليك:

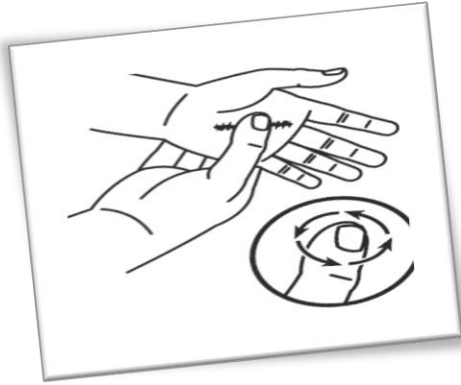
يشتمل تدليك الندوب على ضغط وتحريك الجلد والأنسجة السفلية بضغط قوي نوعا ما. وينصح باستخدام الكريمات الغير عطرية لذلك.

❑ لماذا ينصح بالتدليك؟

- لأن الندوب قد تصبح خشنة و قاسية مع الوقت ولذلك فإن تدليكها يساعد على تطرية وتنعيم الندبة.
- من الممكن لنسيج الندبة أن يمتد و يلتصق بالأنسجة السفلية كالأربطة والعضلات ويمكن للتدليك أن يمنع ذلك عن طريق الحفاظ على مرونة وليونة نسيج الندبة.
- إن الندبة قد تصبح حساسة وتصاب بالاشعور بالحكة أو الحرقعة والتدليك المستمر يساعد على التخفيف من هذه الحساسيات.

❑ كيفية التدليك؟

- قم بوضع باطن رأس الإبهام أو الأصابع على الندبة.
- قم بتدليك الندبة بطريقة دائرية بطيئة. وقم بتكرار الحركة باستخدام ضغط مناسب مع مراعاة عدم التسبب بضرر للنسيج الجلدي.



❑ يجب مراعاة تحول لون الندبة من الوردي إلى الأبيض عند إعطاء ضغط مناسب.

متى يتم البدء بعملية التدليك؟

- مباشرة عند شفاء الجرح تماما، ولا يجب عليك البدء به إلا عندما يتم إخبارك من قبل الأخصائي.
- ينصح عادة بتدليك الجرح من 2 إلى 3 مرات يوميا لمدة 5 أو 10 دقائق يوميا.

يرجى استشارة الأخصائي في حالة شعورك بالألم أو الحكاك الشديد أو عند احمرار منطقة الندوب بشدة.



خامسا: التخفيف من التحسس الزائد في منطقة العملية. (Desensitization)

للتخفيف من هذه المشكلة الرجاء القيام بهذه التمارين كل ساعتين لمدة 15 دقيقة في كل مرة. وفي كل مرة تشعر فيها أن إحساسك قد تحسن و أنك لم تعد تشعر بالانزعاج من الملمس المستخدم، قم بالانتقال لاستخدام الملمس الذي يليه أو قم بزيادة مقدار الضغط الذي تطبقه على جلدك.



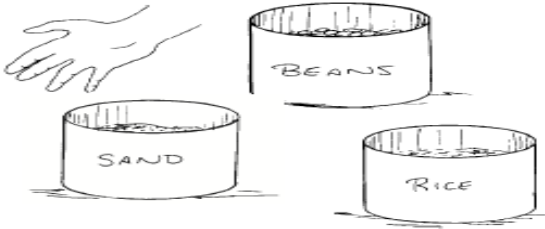
□ المسح باستخدام ملامس مختلفة:

قم بمسح المنطقة المعنية بلطف باستخدام.



□ الغمر:

قم بغمر يدك / ذراعك بوعاء مملوء بما يلي:



□ النقر:

من الممكن عمل هذا التمرين فقط عندما تصبح درجة التحسس محتملة.

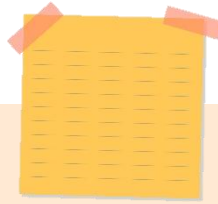
قم بالنقر على المنطقة الحساسة باستخدام أطراف أصابعك أو ما شابه. أما إذا كانت أطراف أصابعك هي المنطقة الحساسة فمن الممكن أن تقوم بالنقر على طاولة أو مخدة.

□ المساج:

- قم بإضافة الكريم المرطب إلى المنطقة الحساسة، ثم قم باستخدام إبهامك للقيام بحركات دائرية ضاغطة على المنطقة المصابة.
- استخدم الطرف الدوار لعلبة مزيل عرق فارغة فوق المنطقة المصابة.

□ استخدام اليد بشكل طبيعي:

هذا الإجراء سيسمح للمنطقة المصابة بملامسة أسطح مختلفة مما سيسمح بالتخفيف من التحسس الزائد.



ملاحظة: لا يجب القيام بهذا الإجراء إلا في حالة السماح لك بالعودة لاستخدام يدك بشكل طبيعي، وذلك من قبل الأخصائي أو الجراح.

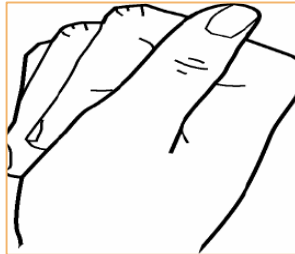
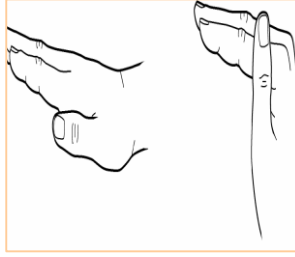
سادسا: التمارين: (Exercises)

تذكر دائما بأن برنامجك العلاجي سيخضع لبروتوكول معين، وأن كل أسبوع من برنامجك العلاجي قد يحتوي على تمارين مختلفة، لذلك نؤكد على أهمية أن لا تقوم بأي تمرين إلا التي تم تحديدها لك من قبل الأخصائي وذلك لتلافي حصول أي ضرر.

أ. تمارين انزلاق الأوتار: (tendon gliding exercises)

من الممكن حدوث التصاقات الأوتار (tendon adhesions) بعد الجراحة، ولتلافي حدوثها من المهم أداء تمارين انزلاق الأوتار، التي تساعد كل وتر على أكبر درجة ممكنة من الحركة، كذلك فإنها تساعد على التخفيف من انتفاخ اليد تذكر أن تبدأ دائما بأن تكون الأصابع مفرودة عند القيام بأي من هذه التمارين.

قم بعمل التدرجات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا.

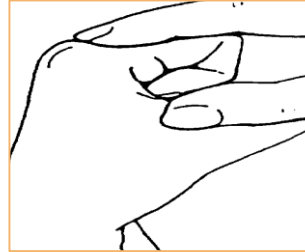
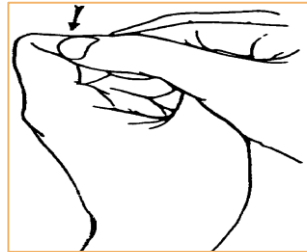
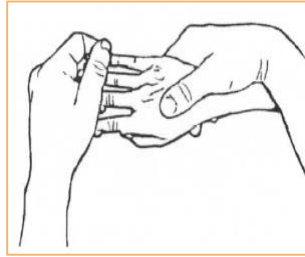
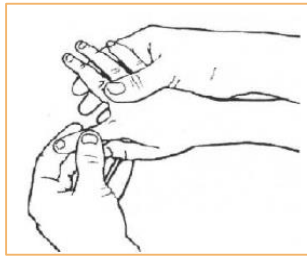
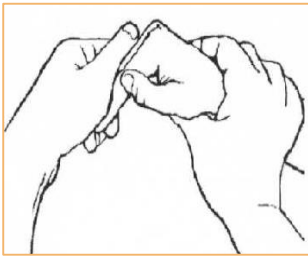


ب. تمارين مدى الحركة السلبية للأصابع: (Passive Range of Motion)

(Exercises)

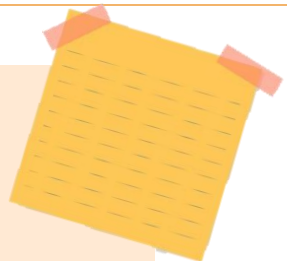
وهي التمارين التي تقوم فيها بتحريك أصابعك باستخدام يدك الأخرى.

قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا مع التثبيت لمدة _____ ثانية في كل مرة.

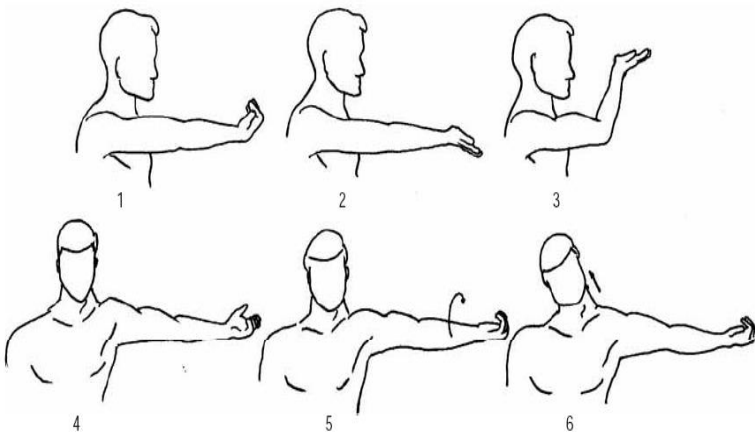


للحصول على التعافي الأمثل يجب عليك الالتزام بتكرار

التمارين كما يطلب منك

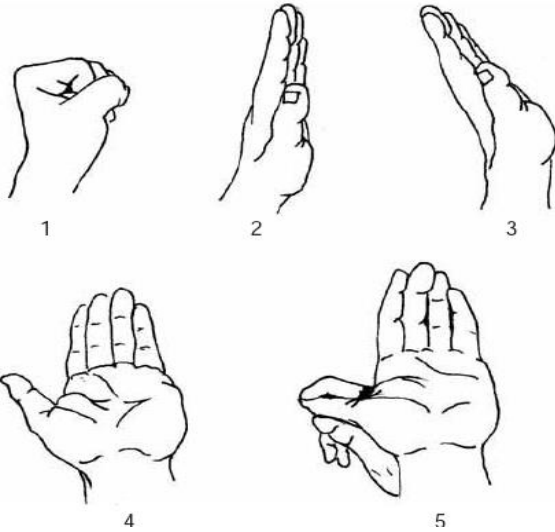


ج. تمارين انزلاق الأعصاب Nerve Gliding Exercises



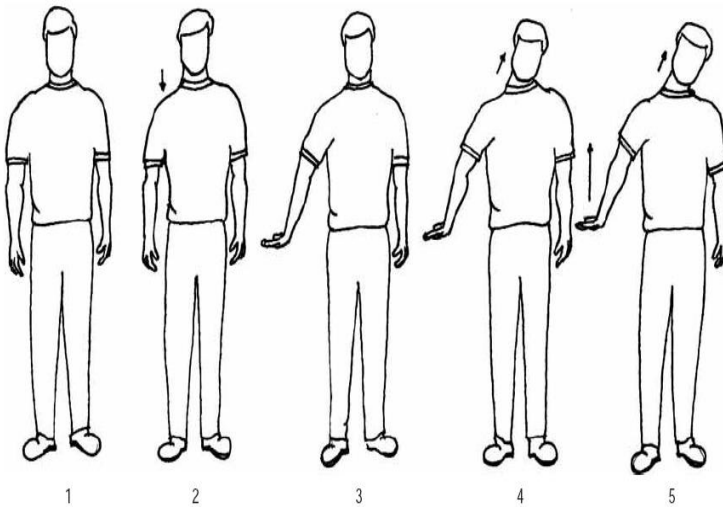
العصب الزندي

Ulnar Nerve



العصب المتوسط

Median nerve



العصب الكعبري

Radial Nerve



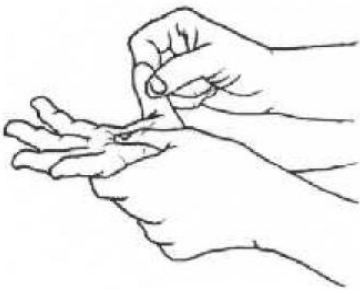
د. تمارين مدى الحركة السلبية للإبهام:

(Passive Range of Motion exercises of the thumb)

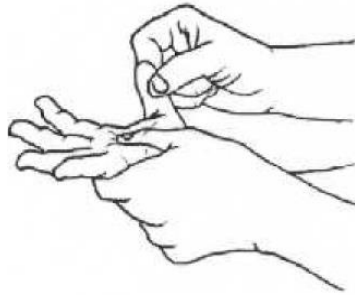
قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا مع التثبيت لمدة _____

ثانية في كل مرة

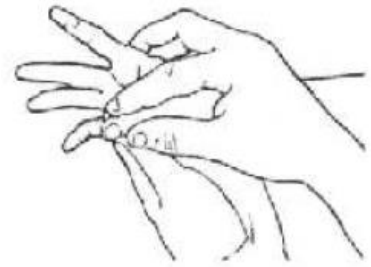
مقاربة ومباعدة الإبهام



ثني وفرد الإبهام



ملامسة طرف الإبهام مع
أطراف الأصابع الأخرى



٥. تمارين مدى الحركة السلبية للرسغ: (Passive Range of Motion)

Exercises for the Wrist

قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا مع التثبيت لمدة _____

ثانية في كل مرة

فرد الرسغ للأعلى
باستخدام اليد الأخرى.



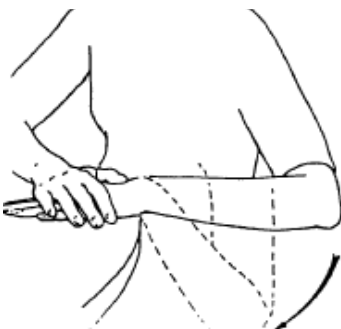
إمالة كف اليد إلى الداخل
باتجاه الإبهام مع
المحافظة على ثبات
الساعد بدون تحريكه.



إمالة كف اليد إلى الخارج
باتجاه إصبع البنصر مع
المحافظة على ثبات الساعد
بدون تحريكه.



ثني الرسغ للأسفل
باستخدام اليد الأخرى.



كن دائما منتبها
لمستوى الألم لديك،
وقم بأخذ قسط من
الراحة عند إحساسك بأن
الألم زاد عن الحدود
المتوقعة.
وتذكر دائما أنه يجب
عليك دائما احترام

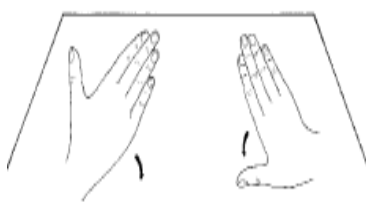
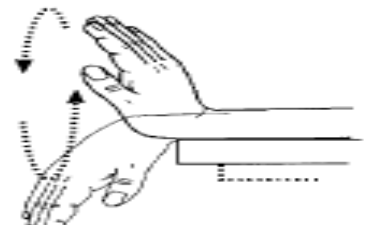
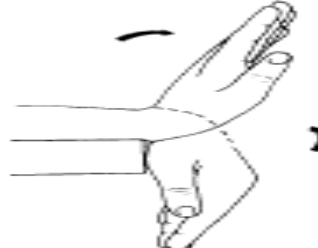
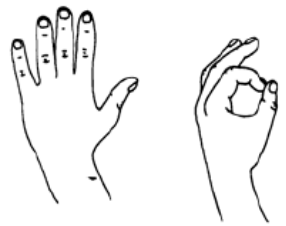
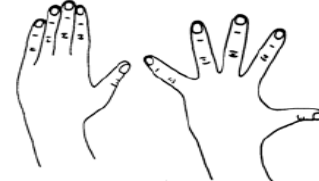
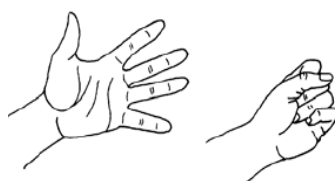
فرد الرسغ بواسطة تثبيت
كف اليد على الطاولة
واستخدام اليد الأخرى لرفع
الكوع للأعلى.



و. تمارن مدى الحركة الإيجابية: (active range of motion exercises)

وهي التمارين التي ستقوم بأدائها بيدك دون الحاجة إلى مساعدة خارجية من يدك الأخرى

قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا

إمالة اليد إلى الخارج ثم إلى الداخل مع المحافظة على ثبات الساعد دون حركة.	تحريك الرسغ بشكل دائري مع تثبيت اليد على طرف الطاولة.	ثني الرسغ إلى الأسفل ثم فرده إلى الأعلى مع تثبيت اليد على طرف الطاولة.
		
ملامسة طرف الإبهام مع أطراف الأصابع الأخرى.	ضم الأصابع ثم التفريق بينها والعكس.	عمل قبضة ثم فرد الأصابع مع المحافظة على استقامة الرسغ.
		

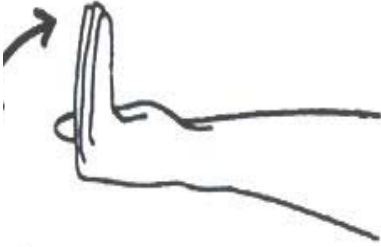


تحريك الساعد ابتداء من مفصل الكوع بحيث يتم تحريك كف اليد مره إلى الأعلى و مرة إلى الأسفل.

ز. تمارن إعاقاة حركة المفاصل: (Blocking exercises)

في هذا النوع من التمارين يتم إعاقاة حركة أحد مفاصل الإصبع بالضغط عليه بأصابع اليد الأخرى، والسماح للمفصل الأعلى للحركة بحرية وبانعزال عن بقية مفاصل الإصبع. قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا.

الثني والفرد المنعزل للمفصل الأكبر في الإصبع. يتم عن طريق ثني المفاصل الكبرى بزاوية 90 درجة والإبقاء على المفاصل الأخرى ممدودة. كما هو موضح في الصورة.



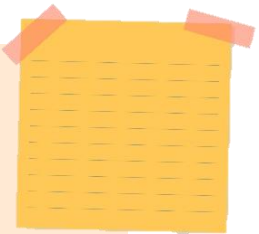
الثني والفرد المنعزل للمفصل الأصغر في الإصبع. يتم عن طريق تثبيت المفصل الأوسط كما هو موضح في الصورة، ثم ثني وفرد المفصل الأصغر لوحده.



الثني والفرد المنعزل للمفصل الأوسط. يتم عن طريق تثبيت أسفل المفصل كما هو موضح في الصورة، ثم ثني وفرد المفصل الأوسط لوحده.



لأسباب طبية يفضل عدم تطبيق تمارين إعاقاة المفاصل على إصبع اليد الصغير إلا بعد استشارة الأخصائي أو الطبيب.



ج. تمارين الانقباض الثابت للرسغ: (Wrist Isometric Exercises)

وهي التمارين التي تقبض فيها العضلات دون الحاجة للقيام بحركة.
قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يومياً

فرد المفصل إلى الأعلى.



إمالة كف اليد باتجاه الإبهام.



إمالة اليد إلى الخارج باتجاه الإصبع الأصغر.

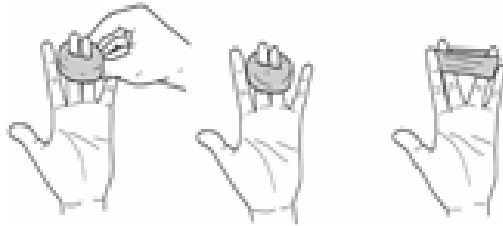
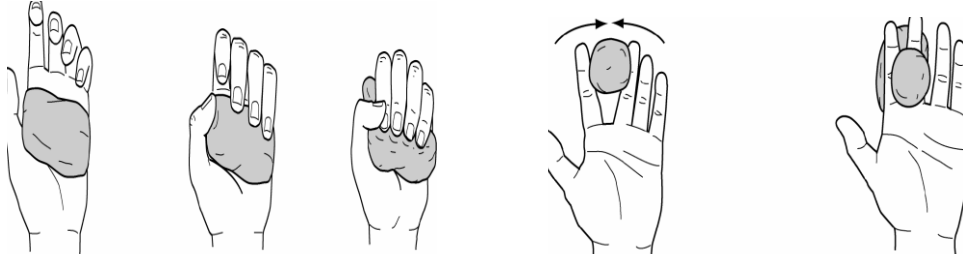


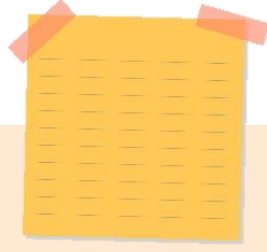
ثني المفصل



ي. تمارين تقوية الأصابع و كف اليد باللدائن الطبية (بالعجينة):

قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا.

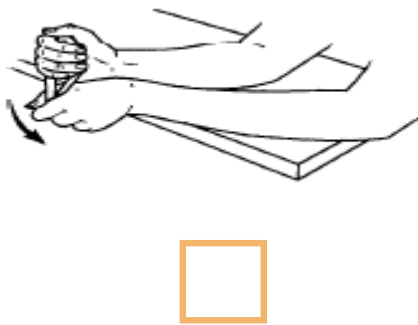
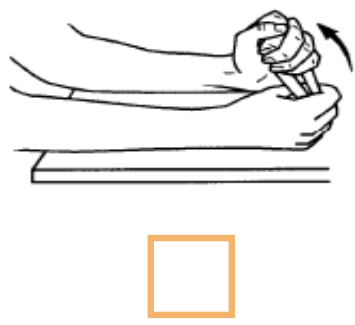




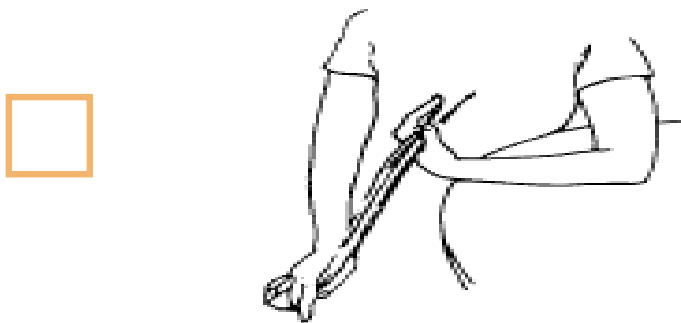
تساعد تمارين التقوية على زيادة النغمة
العضلية وعلى إعادة التوازن لعمل المجموعات
العضلية، كذلك تزيد القدرة على زيادة القدرة
على تحمل المجهود.

ك. تمارين تقوية الرسغ باستخدام الشريط المطاطي: (Theraband)

Exercises)

قم بعمل التدرجات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا.		
إمالة كف اليد باتجاه الإبهام: قم بجذب الشريط المطاطي باستخدام اليد وحدها، حسب الاتجاه الموضح في الصورة. فرد الرسغ للأعلى: قم بتثبيت رسغك على حافة الطاولة، وضع الشريط المطاطي حول الكف كما هو موضح بالصورة، قم بفرد رسغك إلى الأعلى باستخدام قوة الرسغ لوحدها. 	إمالة اليد إلى الخارج باتجاه الإصبع الأصغر: قم بجذب الشريط المطاطي باستخدام قوة اليد وحدها حسب الاتجاه الموضح في الصورة. مع، مراعاة تثبيت الذراعين على الطاولة. 	

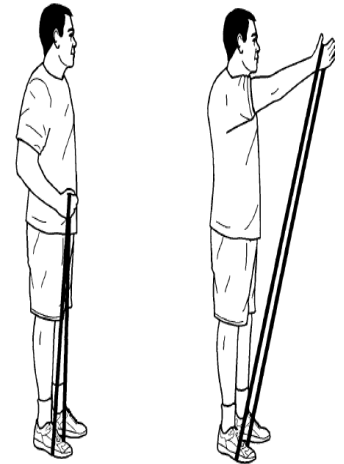
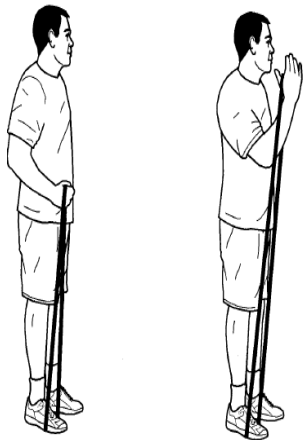
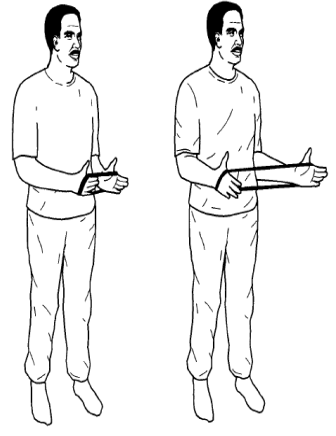
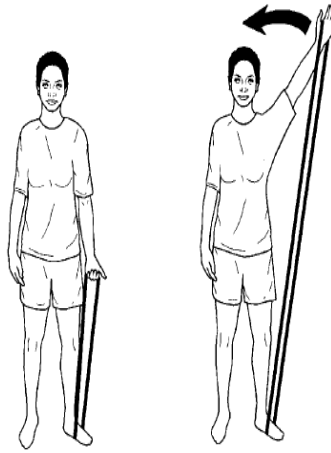
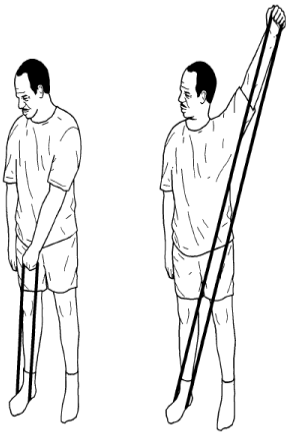
ثني الرسغ: قم بتثبيت رسغك على حافة الطاولة بحيث يواجه باطن الكف السقف، وضع الشريط المطاطي حول الكف كما هو موضح بالصورة. قم بثني رسغك باتجاه السقف باستخدام قوة الرسغ لوحدها.



ل. تمارين تقوية الذراع خلال وضع الوقوف بالشريط المطاطي:

ستحتاج لهذه التمارين إذا حصل هناك ضعف عام بالقوة العضلية للطرف العلوي
اعمل هذه التمارين : _____ باليد اليمنى، _____ اليسرى _____، كلا
الذراعين

قم بعمل التدريبات المشار إليها _____ مرات _____ يوميا.



سابعاً: تأدية أنشطة الحياة اليومية باستخدام يد واحدة:

في بعض الحالات وانتظاراً لشفائك تماماً فإنك قد تحتاج لعدم استخدام يدك المصابة في أي نشاط حتى يسمح لك الأخصائي المعالج. خلال هذه الفترة فإنك ستحتاج لتأدية أنشطة حياتك اليومية باستخدام يد واحدة، **ستجد فيما يلي بعض الاقتراحات لكيفية عمل ذلك:**

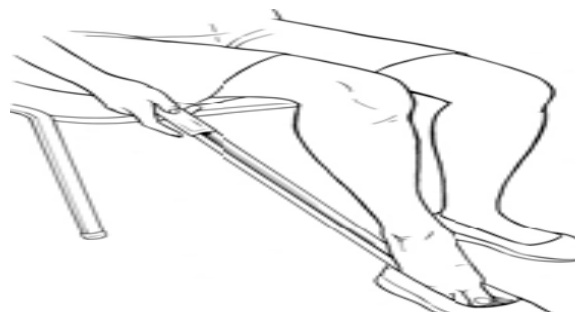
ارتداء الملابس:

لبس القميص:

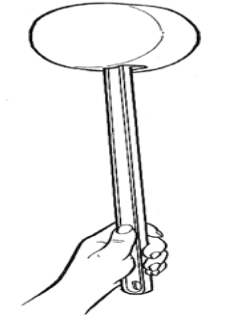
- قم بإدخال يدك المصابة أولاً داخل الكم ثم قم برفع بقية الكم باستخدام يدك السليمة.
- ضع القميص على رجليك وأنت جالس ثم قم بإدخال يدك السليمة وحاول إدخالها في الكم قدر استطاعتك.
- استخدم يدك السليمة لرفع القميص نحو رأسك ثم إدخاله.

لبس الجوارب:

- قم بإدخال أصابع يدك القوية حول فتحة الجورب.
- قم بوضع رجليك على الرجل الأخرى أو على مقعد أمامك.
- قم بزلق مقدمة أصابعك نحو فتحة الجورب المفتوحة باستخدام أصابع يدك السليمة.
- اسحب الجورب باتجاه الكاحل.

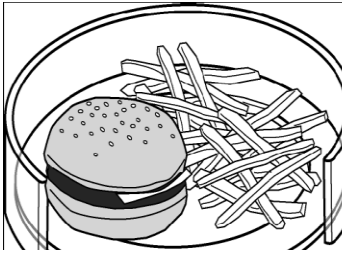


العناية بالذات:



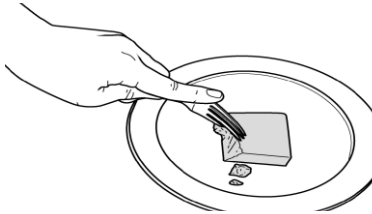
- استخدم زجاجة الشامبو التي تحتوي على جزء عصار.
- قم باستخدام الصابون السائل بدل العادي.
- استخدم الليفة ذات العصا الطويلة.
- استخدم معجون الأسنان الذي يمكن ضغطه من الأعلى، وثبت فرشاة الأسنان على الرف تحته بحيث أن ينزل عليها المعجون عند ضغطه.
- استخدم ملاقط الشعر لتثبيتته بدلا من استخدام ربطات مطاطية.

أنشطة تناول الطعام:



من الممكن استخدام حامية الأطباق لمنع تناثر الطعام خارج الطبق.

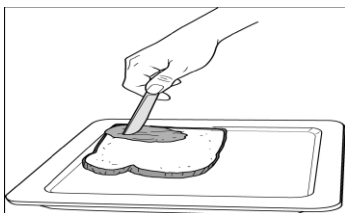
قطع الطعام باستخدام الشوكة:



- قم بالإمساك بالشوكة بيدك السليمة مع إدارتها بحيث تواجه حافتها الجزء المراد قطعه، وضع السبابة على الحافة العليا.
- قم بضغط السبابة للقطع، ويفضل البدء بالزوايا دائما.



- من الممكن استخدام هذا النوع من السكاكين للمساعدة في التقطيع.
- من الممكن تثبيت قطعة الخبز في زاوية الصينية قبل البدء بتوزيع الجبنة أو المربي عليها.



نصائح إضافية:

- ثبت العلبة المراد فتحها بين فخذيك.
- ضع الطعام في أطباق عميقة لتجنب تناثر الطعام منها.
- ضع العلب الثقيلة على الطاولة بحيث تستطيع دفعها من مكان لآخر.
- ضع فقط الأشياء الخفيفة على الرفوف العليا.
- استخدم فقط العبوات سهلة الفتح.
- ضع السوائل في علب صغير بدلا من الجالونات الكبيرة.



ثامنا: استخدام أنشطة الحياة اليومية كطريقة لتقوية اليد ومهارات اليد الدقيقة:

لاحقا وبعد التأكد من شفاء عمليتك سيطلب منك الأخصائي للعودة تدريجيا لاستخدام يدك في أنشطة الحياة اليومية، مما سيساعدك على استعادة قوة يدك وكذلك تطوير مهارات اليد الدقيقة لديك، ولكن عليك التذكر أنه قبل البدء بعمل الأنشطة المقترحة يجب الحصول على موافقة الأخصائي.

العناية بالذات	تناول الطعام
■ تزيير ملابسك وإغلاق السحابات بنفسك، وكذلك لبسها وخلعها. ■ فتح وإغلاق صناديق المياه. ■ عصر معجون الأسنان. ■ تسريح شعرك. ■ أثناء الاستحمام استخدم يدك لعصر الماء من الإسفنجة. 	■ قشر الفاكهة بنفسك. ■ افتح أغذية علب الطعام بنفسك. ■ استخدم أدوات الطعام لتناول الطعام والسكين للتقطيع. ■ اسكب الحليب أو الماء من الزجاجة داخل الكأس. ■ اطبخ وجبة كاملة بكل ما تحتويه من عمليات خلط و تقطيع. ■ استخدم العصارة اليدوية لعصر الفاكهة.
العناية بالمنزل	أمثلة أخرى
■ استخدم زجاجة لرش النباتات أو تنظيف الزجاج. ■ حمل أكياس التسوق. ■ كنس المنزل. ■ غسل وتنشيف الأطباق. ■ غسل الملابس وحمل سلة الغسيل. ■ أعمال الزراعة وغسيل السيارة. ■ استخدام مفاتيح المنزل والسيارة.	■ التسوق وكتابة لائحة التسوق ودفع عربة التسوق. ■ استخدم علبة نقط العيون أو الأنف بعد ملئها بالماء لنقل الماء داخل كأس زجاجي. ■ الكتابة من أفضل أنشطة تقوية اليد، في البداية قم بالتوقف عند الشعور بالتعب ثم قم بزيادة مدة الكتابة بالتدريج. 

تاسعا: تعديل بيئة العمل في بعض الحالات والإصابات:

• متلازمة النفق الرسغي: Carpal Tunnel Syndrome

- تجنب ثني الرسغ أو التواءه أثناء أنشطة حياتك اليومية، وحتى أثناء النوم.
- تجنب الحركات التكرارية وقم بإراحة يدك أثناء النشاط لتجنب التكرار.
- خفف من السرعة التي تؤدي فيها أنشطتك.
- قم باستخدام الحد الأدنى من القوة المطلوبة لتأدية النشاط.
- قم بتخفيف قوة قبضة يدك أثناء الإمساك بالأدوات المختلفة، وقم دائما باستخدام الأدوات التي تسهل عليك النشاط.
- قم بتجنب الإمساك بالأشياء لفترات طويلة خاصة إذا كان الرسغ في وضع الانثناء.
- تجنب ثني الرسغ قم بتبديل اليدين أثناء العمل.
- قم بالعمل ابتداء من الكتف ولا تقم أبدا بعزل حركات الرسغ أو الأصابع أثناء تأدية الأنشطة.

• متلازمة النفق المرفقي: Cubital Tunnel Syndrome

- تجنب الاتكاء على مفصل الكوع، وتجنب الاتكاء على الحواف الحادة، مثل: حافة الطاولة.
- تجنب ثني الكوع لأي فترة زمنية حتى ولو كانت قصيرة، مثال: قم باستخدام سماعات الأذن للحديث في الهاتف بدلا من الإمساك به مباشرة.
- قم بتبطين الطاولة وأيدي الكرسي.
- تجنب الحركات التكرارية وقم بإراحة ذراعك أثناء النشاط لتجنب التكرار.
- إقرأ بقية الفقرات في متلازمة النفق الرسغي.

• متلازمة مرفق التنس: Tennis Elbow

- تجنب الحركات المتتابة التي تتضمن ثني الرسغ وفرده.
- تجنب الحركات التابعية للذراع والتي تشمل توجيه الكف للأعلى ثم للأسفل.
- قم بتخفيف قوة قبضة يدك أثناء الإمساك بالأدوات المختلفة.
- قم بحمل الأشياء باستخدام اليدين وذلك لتوزيع الحمل عليهما.
- حاول حمل الأشياء أثناء مواجهة كف اليد للأعلى.
- قم بوضع الأشياء بطريقة مناسبة بحيث لا تضطر لمد يدك للأمام أو الجانب كثيراً.
- اقرأ بقية الفقرات في متلازمة النفق الرسغي.

• التهاب غمد الوتر DeQuervain's Tenosynovitis

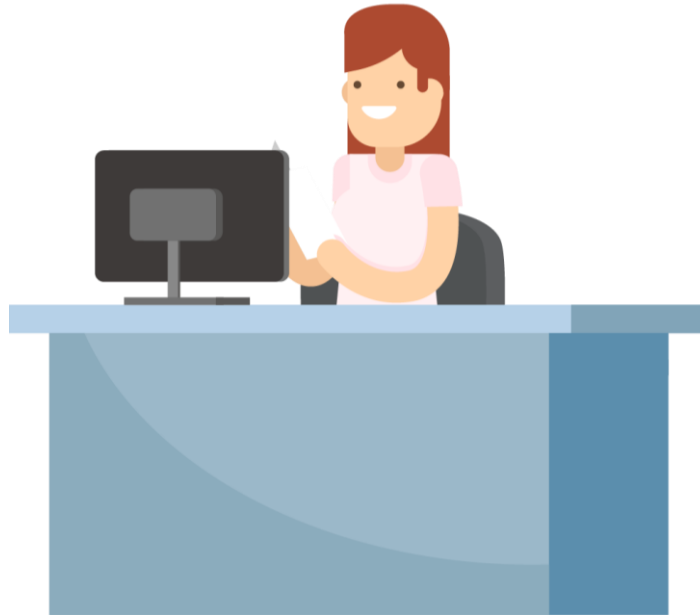
- لإمساك الأشياء قم باستخدام كافة الأصابع.
- قم باستخدام قوة الأكتاف بدلا من اليد والأصابع.
- تجنب ثني أو لوي الرسغ.
- تجنب إبقاء الإبهام داخل الكف أثناء إمالة الكف باتجاه الإصبع الصغير.
- اقرأ بقية الفقرات في متلازمة النفق الرسغي.

• الأصبع الزنادية: Trigger finger

- تجنب الحركات التكرارية لقبض وإطلاق الأصابع.
- قم بإمساك الأشياء ذات القبضات المبطننة.
- تجنب القبض على الأشياء لفترة طويلة.
- اقرأ بقية الفقرات في متلازمة النفق الرسغي.

نصائح و إرشادات عامة:

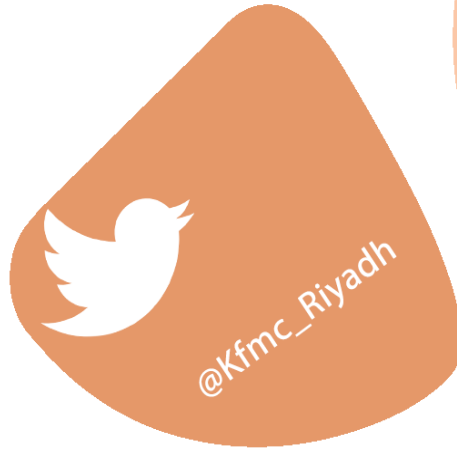
- **الكرسي :** اجلس دائما على كرسي مريح مع مراعاة أن تكون أقدامك على الأرض مباشرة، وأن تكون ركبتيك منخفضة بشكل بسيط عن مستوى مفصلي الحوض. أيضا يجب مراعاة أن تكون كتفيك مسترخيين وتجنب إمالة رأسك للأمام، وحاول دائما أن يكون الكوعان ممدودان بزاوية أكبر من 90 درجة.
- **لوحة المفاتيح:** تجنب مد الأصابع بشكل كبير للوصول للأزرار المختلفة، ولكن ضع أصابعك بشكل مسترخي.
- **فأرة الكمبيوتر:** لا تضع رسغك على الطاولة أثناء تحريك الفأرة، ولكن مصدر الحركة من الأكتاف بدلا من الرسغ.
- **الكتابة:** قم باستخدام قلم عريض للكتابة، قم بالإمساك بالقلم بلطف، وللتقليل من قوة الضغط على القلم يفضل استخدام القلم ذو الرأس الدائري.
- **الهاتف:** تجنب تثبيت الهاتف بين الأذن والكتف، وحاول استخدام السماعات أو المكبر.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.18.000625

