



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## العلاج الطبيعي والجلطة الوريدية

Physical therapy and  
VTE

## الجلطة الوريدية:

هو تجلط الدم أو تخثرة في الأوردة العميقة في الجسم مما يؤدي إلى انسدادها، و غالباً ما تحدث في أوردة الساق، لا يعتبر تخثر الأوردة العميقة أمراً خطيراً بحد ذاته ولكن الخطورة تكمن في تفتت جزء من الجلطة وانتقالها مع تيار الدم عبر الأوعية الدموية إلى الشريان الرئوي مهدداً للحياة. لذلك يجب أن تعالج فور تشخيصها لمنع حدوث إنسداد الشريان الرئوي أو الصمة الرئوية.

## دور العلاج الطبيعي مع مرضى الجلطة الرئوية:

في السابق كان ينصح المريض بالبقاء في السرير و عدم الحركة عند تشخيص المريض بالجلطة الوريدية خوفاً من تفتت جزء من الجلطة و انتقالها إلى الرئة. بينما الدراسات الحديثة أثبتت عكس ذلك فليس هناك علاقة بين الحركة والمشي وبين تحرك الجلطة من مكانها لدى المرضى بشرط إعطائهم الأدوية المسيلة للدم بعد التشخيص

مباشرة. ووجد أيضاً أن القيام بمزاولة الحركة والمشى يقلل من الآثار والمضاعفات التي تحدث بعد الجلطة، وهي ماتعرف بمتلازمة ما بعد الجلطة.

### وذلك يتبين من النقاط التالية:

- يسمح بمزاولة الحركة والمشى للمرضى المصابين بعد تلقي العلاج المناسب ضد الجلطة الوريدية حسب توصيات الفريق الطبي.
- ينصح بمزاولة تمارين تنشيط الدورة الدموية للأطراف السفلية مع تمارين المدى الحركي.
- ارتداء الجوارب الضاغطة المانعة للجلطة أثناء ممارسة التمارين الرياضية وخلال وقت الراحة مع الحرص بإرتداء المقاس المناسب مع نسبة الضغط المناسبة.

- تثقيف المرضى بتجنب أي ضغط على الطرق السفلي المصاب مما يحد من تدفق الدم بشكل طبيعي (كوضع وسادة تحت الساق المصابة).



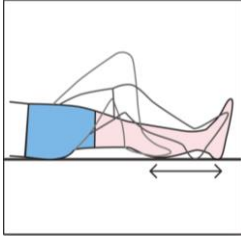
## تمارين تنشيط الدورة الدموية للأطراف السفلية مع

### تمارين المدى الحركي:

#### التمرين الأول:



من وضعية الجلوس على الكرسي نقوم بمد الرجل حتى تصبح الركبة مستقيمة، كما هو موضح بالصورة ثم أعدّها لوضعها السابق.



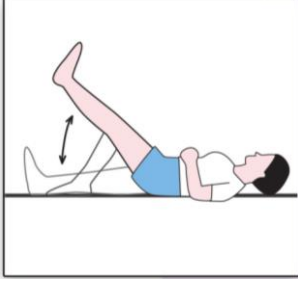
- كرر التمرين من خمس إلى عشر مرات.

#### التمرين الثاني:

من وضعية الإستلقاء على السرير، قم بثني الركبة والفخذ ومدّها دون رفع القدم.

- كرر التمرين من خمس إلى عشر مرات.

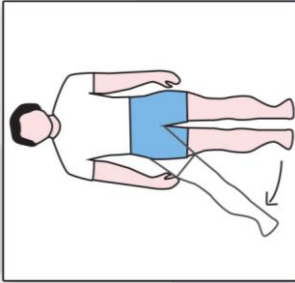
### التمرين الثالث:



من وضعية الإستلقاء على الظهر  
قم برفع الساق كاملة للأعلى مع  
المحافظة على استقامة الركبة.

- كرر التمرين من خمس إلى عشر مرات.

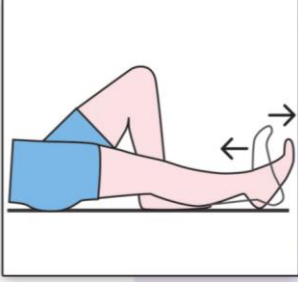
### التمرين الرابع:



من وضعية الإستلقاء حرك الساق  
كاملة للداخل والخارج باتجاه  
الجسم مع المحافظة على استقامة  
الركبة .

- كرر التمرين من خمس إلى عشر مرات.

## التمرين الخامس:



قم بتحريك القدم لأعلى و إلى أسفل ، مع تحريكها بشكل دائري مع وعكس عقاب الساعة.

- كرر التمرين من خمس إلى عشر مرات.
- كرر التمرين كل ساعة .

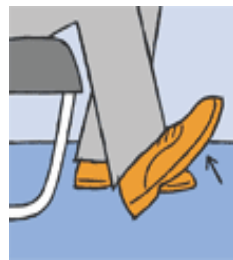
## الوقاية من الجلطة الوريدية:

- يجب تقديم خطر الإصابة بالجلطة الوريدية لكل المرضى في حال تنويمهم في المستشفى.
- لابد من إعادة تقييم خطر الإصابة في حال حدوث تغيير ملحوظ للوضع الطبي للمريض.

- استخدام الطرق الميكانيكية للوقاية ومنها: الجوارب الضاغطة المانعة للجلطة الوريدية وجهاز الضغط الهوائي المتقطع للأطراف السفلية.



- على كل مسافر أن يحرص على شرب كميات كافية من السوائل وممارسة تمارين القدمين خاصة أثناء الرحلات التي تتجاوز 6 ساعات فأكثر ، كما ينصح ارتداء الجوارب الضاغطة في هذه الأثناء.





## فوائد الحركة والنشاط البدني:

- زيادة قوة العضلات والطاقة الجسدية.
- زيادة في اللياقة البدنية وتخفيف وظيفة الرئة الطبيعية.
- زيادة في احترام الذات عند الإعتماد على النفس في الحركة .
- زيادة التركيز الذهني .
- خفض نسبة الإكتئاب وتحسين المزاج .
- خفض مستوى التوتر والقلق الناتج عن هموم وضغوط الحياة اليومية .
- الوقاية من خطر الإصابة بجلطات وريدية أخرى .
- منع المضاعفات الناتجة عن الجلطة الوريدية العميقة كمتلازمة ما بعد الجلطة أو الخثار الوريدي في بعض المرضى المصابين بالجلطات الوريدية في الأطراف السفلية.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



HEM1.16.000386

