



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



تمارين تقوية عضلات الساق في وضعية الإستلقاء

قسم الرعاية الصحية المنزلية
(خدمات العلاج الطبيعي)

تعد خدمة العلاج الطبيعي إحدى الخدمات الأساسية المقدمة ضمن حزمة خدمات الرعاية الصحية المنزلية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية والتي تعتمد على تقديم خدمات العلاج الطبيعي للمرضى على مستوى خدمات الرعاية الصحية الأولية بالإضافة إلى تعليم وتدريب المريض والمقيم على رعايته على أداء التمارين المناسبة لتحسين قوة العضلات ومرونة المفاصل كما تشمل تقديم النصائح والإرشادات المناسبة لحالة المريض الصحية وهذا ما يهدف إليه من خلال هذه المطوية حيث أنها تدعم خطة العلاج الطبيعي للمريض وفقا لحالته الصحية .

توصيات عامة قبل البدء بالتمارين

- تم تصميم برنامج التمرين المناسب لحالتك الصحية من قبل أخصائي العلاج الطبيعي.
- لأفضل النتائج وللإستفادة القصوى من البرنامج العلاجي فإنه من الضروري الإلتزام بإتباع هذا البرنامج .
- لا تمسك أنفاسك أثناء ممارسة التمارين لأنه قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.
- تنفّس دائما من خلال أنفك وأخرج الهواء من خلال فمك .
- قم بالتمارين ببطء وسلاسة .
- سيحدد أخصائي العلاج الطبيعي عدد مرات وعدد تكرار كل تمرين حسب قدرتك البدنية.
- ليكن التمرين أكثر فاعلية يجب شد العضل اثناء التمرين لمدة ٦ ثوان.
- إذا شعرت في أي وقت بالألم أو إنزعاج غير عادي في مفاصلك أو عضلاتك أثناء ممارسة التمارين فتوقف على الفور واستشر أخصائي العلاج الطبيعي.
- ستساعد تمارين الشريط المطاطي على تحسين قوتك وقدرتك على التحمل.
- سيوضح لك أخصائي العلاج الطبيعي كيفية إستخدام الشريط المطاطي للحصول على أقصى استفادة منه أثناء التمرين.
- سيختار أخصائي العلاج الطبيعي لون الشريط المطاطي المناسب حسب قوة عضلاتك وقدرة تحملك.
- لا تستخدم الشريط المطاطي إذا كان لديك حساسية من اللاتكس
(اللاتكس : هي المادة المصنغ منها الشريط المطاطي ويجب تجنب إستخدامها للمرضي الذين يعانون من حساسية لهذه المادة).

تمرين رقم ١:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر ووضع
الشريط المطاطي حول الكاحل
مع ثني الركبة و الإمساك بطرفي
الشريط المطاطي بكلتا اليدين



وضعية نهاية التمرين:
مد الركبة إلى الأمام و المحافظه
على إستقامة الساق



تمرين رقم ٢:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر ربط الشريط
المطاطي حول الكاحل



وضعية نهاية التمرين:
تحريك الساقين إلى اليمين و
اليسار في نفس الوقت

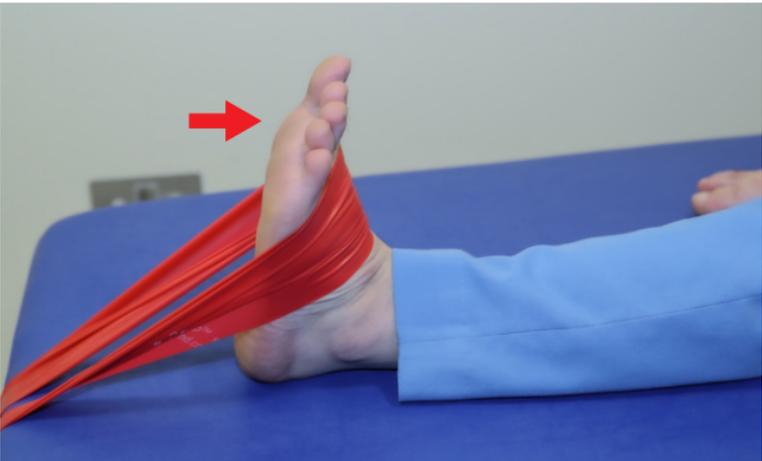


تمرين رقم ٣:

وضعية بداية التمرين:
تثبيت الطرف الأول للشريط
المطاطي بطرف السرير و تثبيت
الطرف الثاني بالقدم

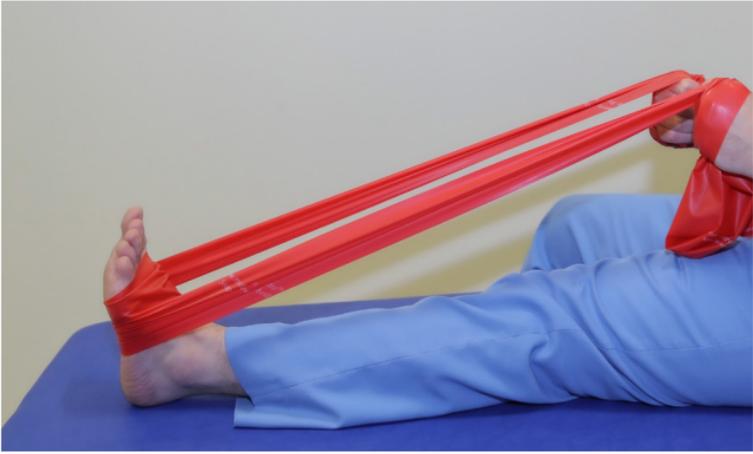


وضعية نهاية التمرين:
تحريك مشط القدم للأعلى باتجاه
الجسم



تمرين رقم ٤:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر بإستقامه،
لف الشريط المطاطي حول
القدم مع إمساك طرفي الشريط
المطاطي بكلتا اليدين مع الحفاظ
على إستقامة الركبه



وضعية نهاية التمرين:
تحريك مشط القدم إلى الأسفل
كما هو الحال عند الضغط على
دواسة وقود السياره



تمرين رقم ٥:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر، ثني الساق
الأولى و الحفاظ على إستقامة
الساق الأخرى



وضعية نهاية التمرين:
رفع الرجل المستقيمه الى أقصى
مدى مع الحفاظ على إستقامة
الركبه



تمرين رقم ٦:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر مع ثني
الركبتين و تثبيت القدمين على
الأرض



وضعية نهاية التمرين:
إبق أحد ساقيك بمكانها وحرك
ساقك الأخرى ببطء إلى الجانب



تمرين رقم ٧:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر بإستقامه



وضعية نهاية التمرين:
إرفع إحدى الساقين مع ثني
الفخذ والركبه ثم إجلب ركبتيك
نحو صدرك إلى أقصى مدى



تمرين رقم ٨:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر بإستقامه



وضعية نهاية التمرين:
حرك إحدى ساقيك إلى الجانب
و أعدّها إلى المركز, أبق ركبتيك
مستقيمتين و أصابع القدمين
باتجاه الأعلى أثناء التمرين



تمرين رقم ٩:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر مع ثني
الركبتين و تثبيت القدمين على
الأرضية



وضعية نهاية التمرين:
وضع وساده بين الركبتين و العمل
على الضغط عليها بكلتا الركبتين
في نفس الوقت

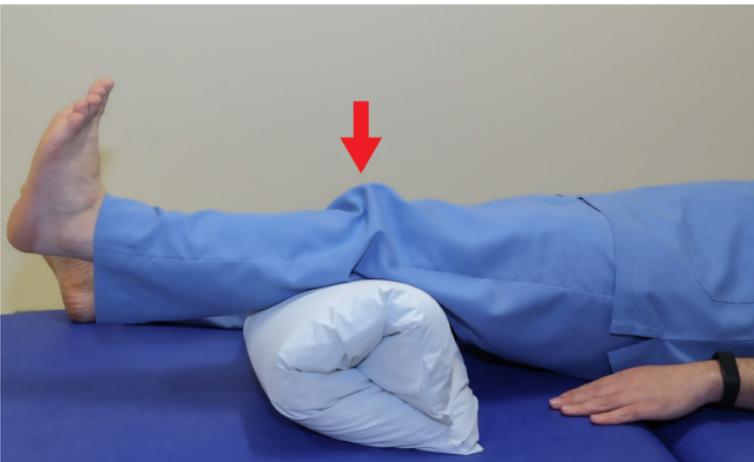


تمرين رقم ١٠:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر بإستقامه
و وضع رول (وساده صغيره) تحت
الركبه



وضعية نهاية التمرين:
العمل على الضغط بالركبه على
الرول و رفع الكاحل مع جذب
مشط القدم إلى الأمام

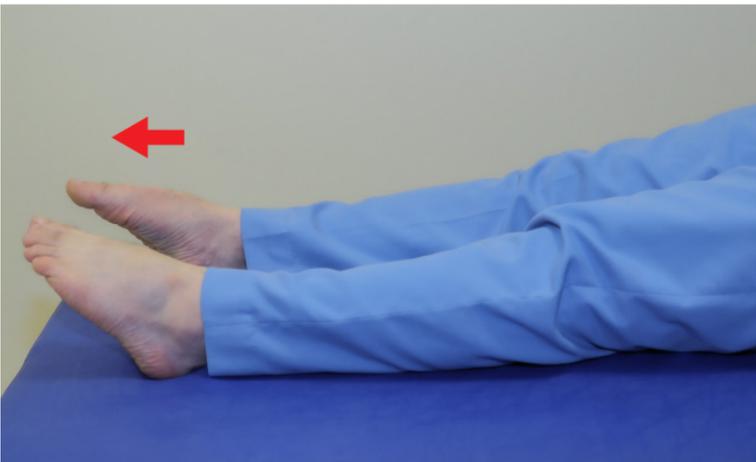


تمرين رقم ١١:

وضعية بداية التمرين:
الإستلقاء على الظهر بإستقامه



وضعية نهاية التمرين:
تحريك القدم إلى الأعلى والأسفل
كما هو الحال عند الضغط على
دواسة وقود السيارة







Follow Us:     phccqatar

www.phcc.qa