



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



تمارين لتقوية عضلات الساق في وضعية الجلوس

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).

تمارين لتقوية عضلات الساق في وضعية الجلوس



تمرين رقم 1:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس على كرسي بإستقامه



وضعية نهاية التمرين:
العمل على فرد الركبه و رفع
القدم إلى أعلى



تمرين رقم ٢:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس على كرسي بإستقامه



وضعية نهاية التمرين:
رفع الساق إلى أعلى إلى أقصى
حد بحيث يصبح بمستوى الصدر



تمرين رقم ٣:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس على كرسي بإستقامه
و تثبيت الكعب على الأرض



وضعية نهاية التمرين:
العمل على رفع مشط القدم إلى
أعلى



تمرين رقم ٤:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس على كرسي بإستقامه
و تثبيت مشط القدم على الأرض



وضعية نهاية التمرين:
العمل على رفع الكعب إلى أعلى

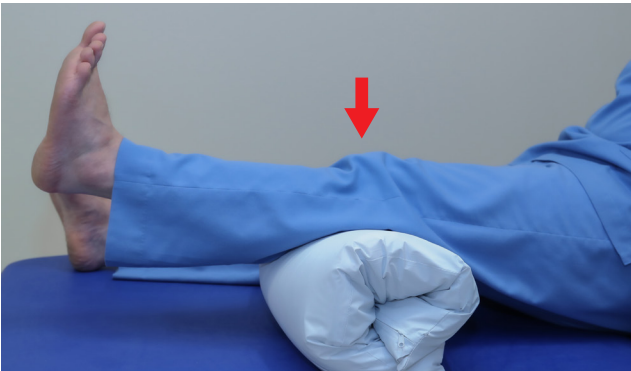


تمرين رقم ٥:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس باستقامة وضع رول أو
(وسادة صغيرة) تحت الركبة



وضعية نهاية التمرين:
العمل على شد عضلات الساق
والضغط بالركبة إلى أسفل على
الرول أو (الوساده الصغيره)
لمدة ٦ ثوان



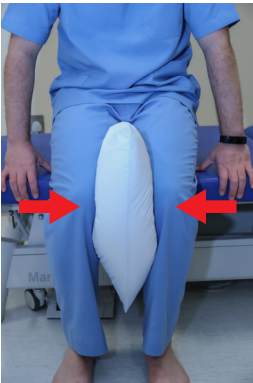
تمرين رقم ٦:

وضعية بداية التمرين:



الجلوس على
كرسي بإستقامه
ضع كرة مطاطيه
أو رول
(وساده صغيره)
بين ركبتيك

وضعية نهاية التمرين:



إضغط على الكره
او الوساده الصغيره
بكلتا الركبتين ،
إستمر في الضغط
لمدة ٦ ثوانٍ.





Follow Us:     phccqatar

www.phcc.qa