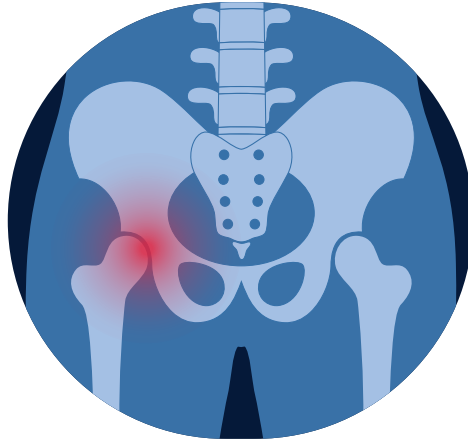




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



تمارين خلع مفصل الورك Hip Dislocation Exercises

برنامج العلاج الطبيعي المنزلي

يهدف برنامج العلاج الطبيعي المنزلي إلى علاج ما بعد الإصابة بخلع مفصل الورك وتأهيل المريض للعودة للوظائف الحركية وتأهيله لممارسة الأنشطة اليومية، وتقليل فرص تكرار الإصابة مستقبلاً

التمارين المنزلية العلاجية لتأهيل إصابة خلع مفصل الورك:

التمرين الأول

الهدف منه: للحفاظ وزيادة المدى الحركي لمفصل الحوض

- قم بثني الركبة للطرف المصاب للخلف ثم للأمام
- قم بتكرار التمرين لثلاثين مرة
- خذ فترة راحة بعد عشر مرات



التمرين الثاني

الهدف منه: لتقوية عضلات الفخذ الأمامية

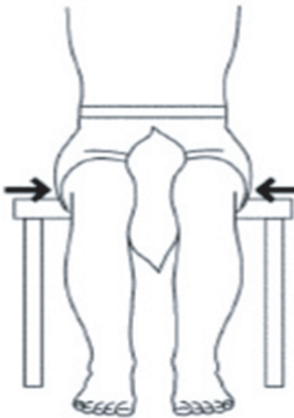
- قم بوضع وسادة تحت الركبة للطرف المصاب
- قم بشد الركبة والضغط للأسفل على الوسادة
- قم بتكرار التمرين ثلاثين مرة



التمرين الثالث

الهدف منه: لتقوية العضلات الداخلية للفخذ

- ضع وسادة للمقاومة بين الركبتين في وضع الجلوس
- وشد الركبتين إلى بعضها
- التثبيت في كل مرة مدة خمس ثوانه
- قم بتكرار التمرين ثلاثين مرة



التمرين الرابع

الهدف منه: للحفاظ على المدى الحركي



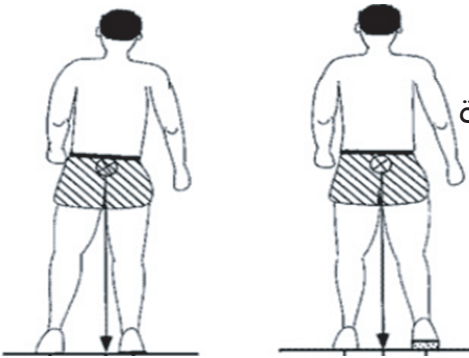
- قم برفع الساق الى الأعلى
- التكرار لمدة ٣٠ مرة
- فترة راحة بعد كل ١٠ مرات

التمرين الخامس

الهدف منه: لتأهيل مفصل الورك على تحمل وزن الجسم

- قف بشكل مستقيم

قم بإمالة الجسم باتجاه الطرف المصاب قليلاً



- ثم عد لموضع الاستقامة

- قم بتكرار التمرين لثلاثين مرة

احتياطات عامة:



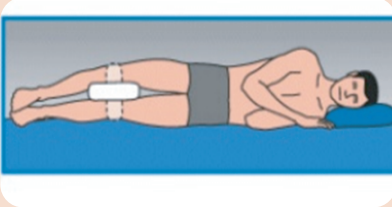
لا تنحني لالتقاط أشياء
من الأرض، ولا تنثني مفصل
الفخذ أكثر من زاوية
قائمة (90) درجة



لا تضع رجلا فوق الأخرى



أثناء الجلوس يجب الجلوس
على كرسي مرتفع بحيث
تكون الركبتين بمستوى
منخفض بالنسبة للفخذين



ضع وسادة بين الركبتين
أثناء النوم

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية الطبية

HEM1.22.0001425

R2-CCCM-CPAVA-161025- MA