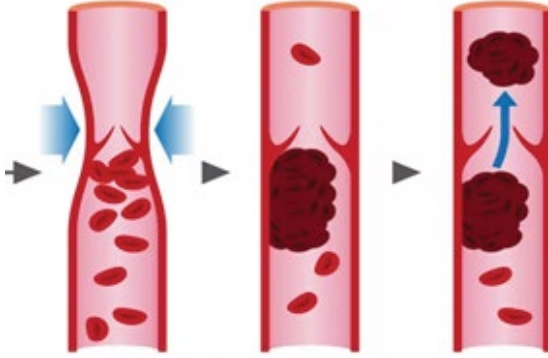




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



التمارين المنزلية للتخثر الوريدي العميق

Deep Vein Thrombosis Exercises

برنامج العلاج الطبيعي المنزلي لتخثر الوريدي العميق

يهدف برنامج العلاج الطبيعي المنزلي إلى تحسين نمط الحياة لما بعد الإصابة بالتخثر الوريدي العميق وتورم القدمين للمحافظة على الوظائف الحركية وتقليل فرص الإصابة مستقبلاً بالتخثر الوريدي العميق والحفاظ على النشاط البدني في فترة البقاء في المنزل.

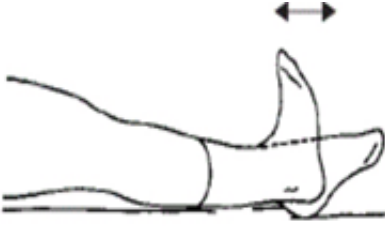
يحدث التخثر الوريدي العميق (تخثر الأوردة العميقة) عند حدوث جلطة دموية في واحد أو أكثر من الأوردة العميقة في الجسم، وعادة ما يكون ذلك في أسفل الساقين.

يمكن أن يسبب التخثر الوريدي العميق ألمًا أو تورمًا في الساق، لكن يمكن أن يحدث أيضًا من دون أي أعراض.

التمارين المنزلية العلاجية لتخفيف خطر الإصابة بالتخثر

الوريدي العميق:

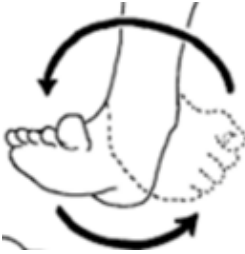
التمرين الأول:



- إبدأ بثني مفصل القدم للأمام والخلف.
- ثم كرر التمرين لعشر مرات متتالية.
- ثم استرح لمدة دقيقة واحدة.
- كرر التمرين لأربع مرات واسترح بين كل مجموعة.

يهدف هذا التمرين للمحافظة وتحسين حركة القدم والمحافظة على التروية الدموية للأطراف السفلية.

التمرين الثاني:



- قم بتدوير مفصل القدم بشكل مستمر باتجاه عقارب الساعة.
- كرر التمرين لمدة ٣٠ ثانية.
- ثم استرح لمدة دقيقة واحدة.
- ثم كرر التمرين بعكس اتجاه عقارب الساعة.

يهدف هذا التمرين للحفاظ على المدى الحركي للقدمين وتنشيط التروية الدموية للساق.

التمرين الثالث:

● ارفع القدمين بزاوية ٣٠ درجة للأعلى.

● ضع وسادة تحت القدمين وابقها مرفوعة على الوسادة.

● ابقها في هذا الوضع من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.



يهدف هذا التمرين للمساعدة في تخفيف تورم القدمين.

التمرين الرابع:

● في وضع الجلوس قم برفع الساق إلى الأعلى.

● ثم كرر التمرين لعشر مرات متتالية.

● ثم استرح لمدة دقيقة واحدة.

● كرر التمرين لثلاث مرات واسترح بين كل مجموعة.



يهدف هذا التمرين للحفاظ على المدى الحركي.

التمرين الخامس:

● المشي لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق في حال كان المريض تسمح حالته الصحية بذلك.

يهدف المشي للمحافظة على النشاط الحركي والمساعدة في تنشيط الدورة الدموية للأطراف السفلية.

نصائح عامة:

- في حال شعرت بألم شديد أثناء أداء أحد هذه التمارين توقف في الحال واستشر الأخصائي المعالج.
- إذا لم تكن قادراً على أداء التمارين بنفسك استعن بشخص آخر للمساعدة في ذلك.
- تجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.
- استشر أخصائي العلاج الطبيعي في حال واجهتك أي صعوبة في أداء هذه التمارين.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية الطبية

HEM1.22.0001390

R2-CCCM-CPAVA-281025-AM