



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



تمارين الحركة في السرير

Bed Mobility Exercises



قد يحتاج المريض إلى مساعدة عند القيام بهذه التمارين

من جانب السرير إلى آخر
عن طريق عمل الجسر بالحوض



الهدف

تحسين الحركة في السرير



التعليمات



عند الاستلقاء على الظهر يتم
ثني الركبتين ورفع الحوض إلى
الأعلى وتحريكه للجانب وإنزاله
للسرير .



الهدف

تحسين القدرة
على التقلب من جهة إلى أخرى على السرير



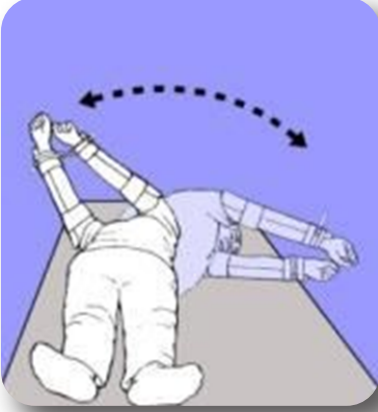
التعليمات

الطريقة الأولى

عند الاستلقاء على الظهر يتم
ثني الساق المصابة ووضع اليد
المصابة على الجسم ثم يتم
التدرب على التقلب من خلال
لف الورك والساق المصابة
ومن ثم لَفّ الجذع .



الطريقة الثانية



عند الاستلقاء على الظهر يتم مد الذراعين للأمام وقبض اليدين معاً ثم يتم التمرن على الدوران إلى الجانب عن طريق تحريك اليدين بالاتجاه المراد إليه بسرعة .

الطريقة الثالثة



عند الاستلقاء على الظهر يتم وضع وسادة تحت الظهر ثم تُمد الذراعين والتمرن على الدوران إلى الجانب عن طريق تحريك اليدين بالاتجاه المراد إليه بسرعة .



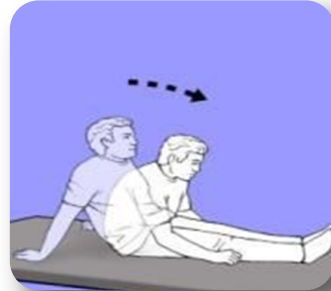
الهدف

تحسين التوازن عند الجلوس على السرير ممدود الساقين



التعليمات

عند الجلوس على السرير والقدمين في وضع مستقيم يتم تحريك الظهر للأمام والخلف ببطء حتى يتم نقل وزن الجسم على الورك من الأمام إلى الخلف والعكس .
قد يستخدم المريض ذراعيه كما هو موضح بالأسفل



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية الطبية

HEM1.22.0001428

R2-CCCM-CPAVA-121025- MA