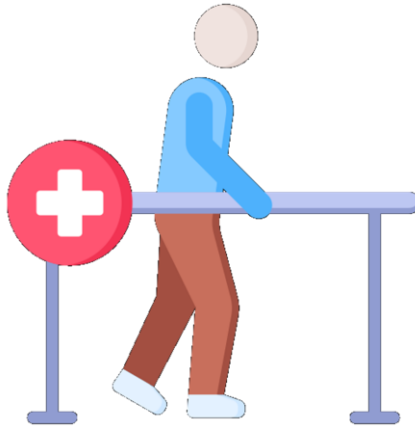




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



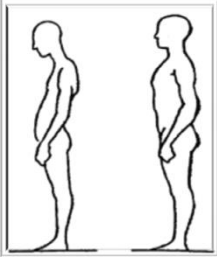
العلاج الطبيعي ما بعد جراحة

Physical Therapy Post

مقدمة:

تم تصميم هذا الكتيب لتثقيفك وعائلتك عن مايلزم عليك اتباعه بعد جراحة القلب، ومن الأمور المهمة التي تساعدك للعودة تدريجياً لممارسة نشاطاتك اليومية في مختلف جوانب الحياة بعد إجراء الجراحة هي تعلم كيفية التحرك بأمان واستعادة لياقتك البدنية.

الوضعية الصحية للجسم:



أحرص على إبقاء جسمك في وضعية

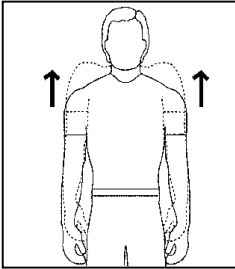
صحيحة أثناء المشي أو الوقوف

أو الجلوس، يمكنك تحقيق ذلك عن

طريق إبقاء رأسك مرفوعاً، و ذقنك للداخل، و كتفيك

مسترخين وظهرك مستقيم.

تمرين رفع الكتف:



ارفع كتفيك لأعلى باتجاه أذنيك، و ثبت

كتفيك في هذه الوضعية ثم استرخي

عدة مرات لتحسين وضعية القوام بعد العملية.

تمارين التنفس:



اجلس بوضعية مريحة و استنشق

الهواء بعمق من الأنف بينما يكون

الزفير من الفم والمهم في هذه

العملية أن يكون الزفير بطيئاً ومتواصلاً.

✓ كرر دورات التنفس 3 مرات بالساعة.

خطوات الانتقال من الاستلقاء إلى الوقوف

دليل بسيط وآمن للمريض

1 الوضعية الابتدائية (الاستلقاء على الظهر)



استخفي على ظهرك مع ثني الركبتين قليلاً
لراحة أسفل الظهر.

2 الدوران على الجانب



الثف على أحد الجانبين (يمين أو يسار)
مع ثني الركبتين قليلاً.

3 تحريك الأرجل إلى حافة السرير



حرك رجليك ببطء إلى خارج السرير
باتجاه الحافة.

4 الدفع باستخدام الكوع



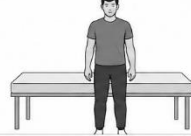
استخدم كوعك ويدك لدفع الجزء العلوي من جسمك
حتى تصبح في وضع الجلوس.

5 الجلوس وإنزال الأرجل



اجلس على حافة السرير بثبات، ثم أنزل رجليك
إلى الأرض مع الحفاظ على توازنك.

6 الوقوف



ادفع يديك على السرير أو استخدم المساعدة للوقوف
بشكل مستقيم وآمن.

مبادئ عامة عليك اتخاذها قبل أداء التمارين:

✓ عند تناول وجبة عليك الانتظار لمدة 90 دقيقة

(ساعة ونصف) قبل أداء التمارين الرياضية.

✓ قم بارتداء ملابس وأحذية مريحة

✓ ابدأ بالتمارين الخفيفة ثم قم بزيادة النشاط

بشكل تدريجي، لا سيما إذا لم تكن ممن يمارس

الرياضة بشكل منتظم.

✓ عليك قياس معدل نبضات قلبك قبل البدء وأثناء

الرياضة وبعد الإنتهاء (إذا كنت مبتدئ بالتمارين لا

تجعل نبضك يزيد عن 30 نبضة في الدقيقة عما

كان عليه قبل البدء)، وتذكر أن هناك بعض الأدوية

التي تقلل من تزايد نبضات القلب.

✓ قم بوضع جدول زمني وخطة لممارسة الرياضة.

تمارين الحركة و النشاط:

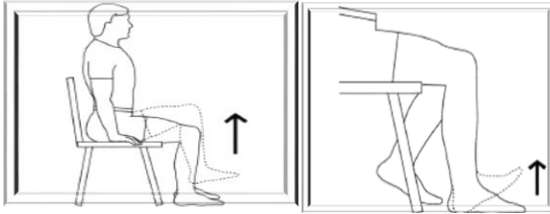
✓ احرص على تكرار كل تمرين عدة مرات في اليوم.

✓ قم بممارسة التمارين المحددة لك فقط.

تمارين الجزء السفلي من الجسم:

التمرين الأول

« قم بتحريك القدم لأعلى ثم لأسفل، يمكنك أداء هذا التمرين من وضعية الجلوس أو الاستلقاء.



التمرين الثاني

« قم بتحريك الساق و الركبة للأعلى باتجاه البطن ثم للأسفل.



التمرين الثالث

« قم بثني الركبة لأعلى ثم لأسفل من وضعية الوقوف، يمكنك الاستعانة بكرسي لتجنب اختلال التوازن.

التمرين الرابع



« من وضعية الوقوف، قم بتحريك الطرف السفلي للخارج ثم أعدّه إلى وضعية البدء، و احرص على جعل ركبتك مستقيمة.

تمارين الجزء العلوي من الجسم:

التمرين الأول

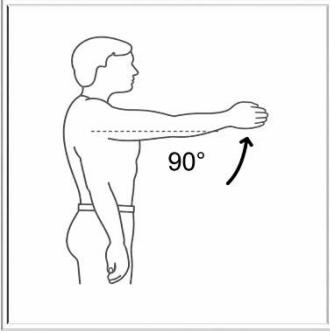


« مد المرفق بشكل مستقيم

ثم أثنه.

يمكنك أداء هذا التمرين للذراعين في آن واحد.

التمرين الثاني



« ارفع الذراع للأعلى باتجاه

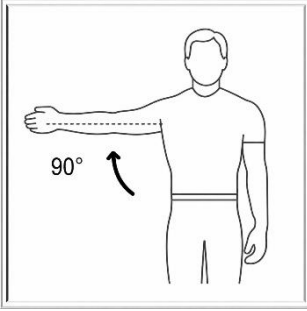
السقف ثم اخفضها.

« تجنب رفع ذراعك لأكثر من 90°

من 6-8 أسابيع بعد الجراحة.

✓ (الرجاء جعل الذراع بوضع 90°)

التمرين الثالث



« ارفع الذراع للخارج على الجانب بعيد عن الجسم.

« تجنب رفع ذراعك لأكثر من 90° من 6-8 أسابيع بعد الجراحة.

✓ (الرجاء جعل الذراع بوضع 90°)

المشي



« احرص على المشي عدة مرات في اليوم، لمدة قصيرة مع مراعاة التنفس بشكل صحيح،

وخذ قسطاً من الراحة عند الشعور بالتعب أو بألم
في العضلات أو بضيق في التنفس.
✓ يلزمك زيادة المسافة والوقت بشكل تدريجي.

متى تتوقف عن أداء التمارين وتستشير طبيبك؟

« إذا شعرت بألم في الصدر أو صداع خفيف أو دوام.

« إذا شعرت بحرارة أو ضيق أو ضغط أو ثقل في الصدر،

الرقبة، الأكتاف، الظهر أو اليدين.

« إذا كان لديك ضيق تنفس غير معتاد.

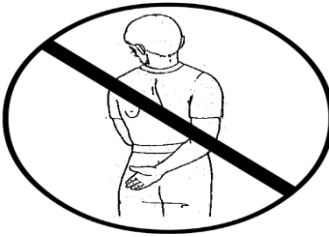
احتياطات سلامة عظمة القص بعد عمليات القلب

المفتوح:

بعد إجراء عملية القلب المفتوح عليك بتعلم كيفية

التحرك بأمان و اتباع الإرشادات التالية، لأن ذلك مهم في

عملية التئام الجرح وعظمة القص.

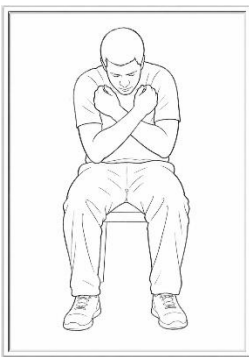


اتبع هذه التعليمات لمدة 6-10 اسابيع بعد



إجراء العملية.

الإرشادات



« عند السعال أو أثناء ممارسة

تمارين التنفس، انحني قليلاً

للأمام واستخدم وسادة لدعم

الجرح.

« لاتستخدم يديك في الدفع أو السحب، و

لاتضغط على ذراعيك عند الوقوف من

الكرسي.

« لا تحمل ما يزن أكثر من 5 كيلو جرامات.

« لا ترفع ذراعك فوق رأسك.

« لا تحاول الوصول بيديك إلى ما خلف ظهرك

(على سبيل المثال، أن تضع يديك في جيبك الخلفي ،

أو رفع البنطال من الخلف، أو محاولة تنظيف منطقة

الظهر خلال الإستحمام أو بعد استعمال المرحاض)

حافظ على صحتك بالنشاط

المعلومات الموجودة في الكتيب مصممة لدعم
وليس استبدال العلاقة الموجودة بين المريض والطبيب
أو الأخصائي المعالج. في حال وجود أي استفسار أو
ملاحظة يرجى التواصل مع قسم العلاج الطبيعي من

خلال:

pt@kfmc.med.sa / الإيميل

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي

HEM1. 18.000566