



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة

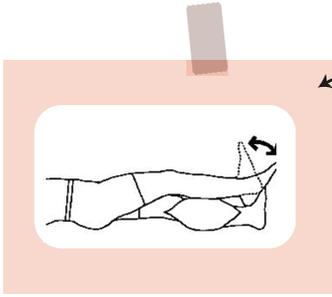


تمارين ما بعد عملية تغيير مفصل الركبة

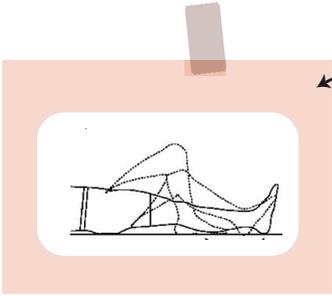
Post Total Knee  
Replacement Exercises

## برنامج تمارين ما بعد عملية تغيير مفصل الركبة

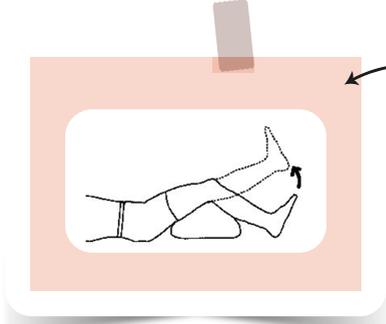
احرص على القيام بعمل هذه التمارين منذ اليوم الأول بعد خضوعك للعملية ثلاث مرات يوميا ، واحرص على استشارة أخصائي العلاج الطبيعي



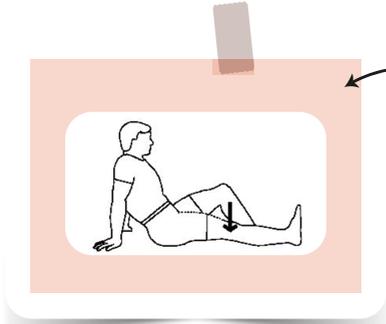
قم بعمل هذا التمرين 10 تكرارات في 3 جلسات



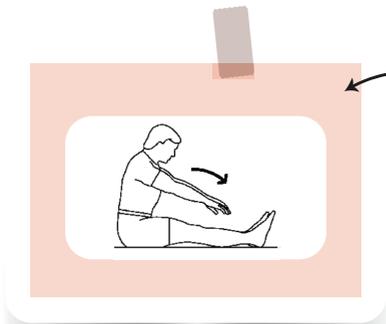
قم بعمل هذا التمرين 10 تكرارات في 3 جلسات



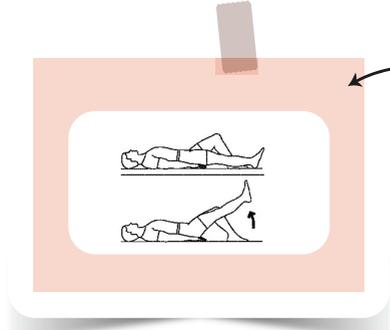
قم بعمل هذا  
التمرين **10** تكرارات  
في **3** جلسات



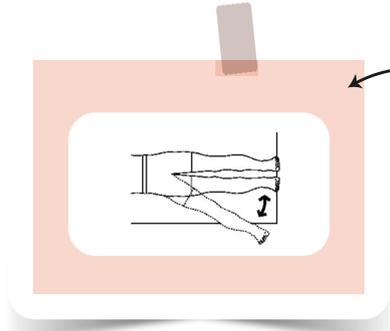
كرر هذا التمرين عشر  
مرات مع تثبيت  
الساق في وضع  
الانقباض لعشر ثوان



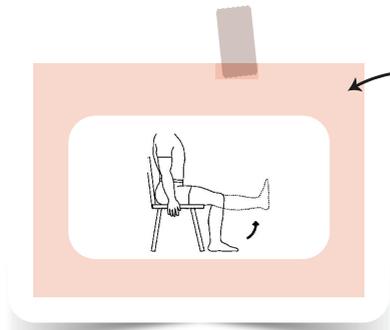
قم بعمل هذا  
التمرين **10** تكرارات  
في **3** جلسات



قم بعمل هذا  
التمرين **10** تكرارات  
في **3** جلسات

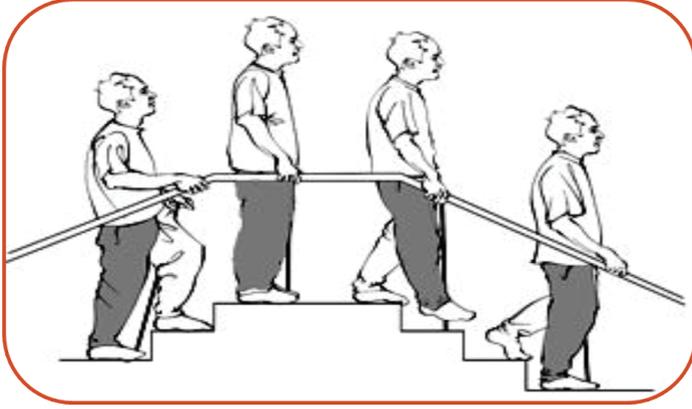


قم بعمل هذا  
التمرين **10** تكرارات  
في **3** جلسات



قم بعمل هذا  
التمرين **10** تكرارات  
في **3** جلسات

عند صعود الدرج اعتمد على ساقك السليمة ، وعند نزول  
الدرج اعتمد على ساقك التي أجريت لها العملية



### تعليمات وضع الثلج :

- قم بوضع الثلج لمدة ثلاثين دقيقة بعد وضع ضماد  
ضاغط على الركبة

# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي

HEM2.17.000240

R2-CCCM-CPAVA-110525- MA