تعليم المريض/ مقدم الرعاية

تمارين بعد جراحة الرقبة

توضح لك هذه المعلومات كيفية ممارسة تمارين الرقبة والكتف بعد الخضوع لجراحة الرقبة.

نبذة عن التمارين بعد جراحة الرقبة

بعد الجراحة، ربما تشعر بتيبس وضعف في رقبتك وكتفك على الجانب الذي أُجريت فيه الجراحة (الجانب المصاب). تساعدك التمارين في هذا المرجع على تقوية عضلات الرقبة والكتف وجعلها أكثر مرونة. وهذا سيساعدك على تحريك واستخدام كتفك ورقبتك على النحو المعتاد قبل الجراحة.

نصائح للحياة اليومية

خلال مدة التعافي، قد تجد صعوبة في أداء الأنشطة اليومية. اتبع هذه النصائح المفيدة.

- أرجع كتفيك دائمًا للخلف واجعلهما في حالة استرخاء، واسحب رأسك للوراء. فهذا يحافظ على وضعيتك الجيدة. كما أنه يحول دون شد عضلات الصدر وإجهاد عضلات الرقبة والكتف.
- استلق على ظهرك قدر الإمكان أثناء النوم. وإذا كان لا بد من الاستلقاء على الجانب غير المصاب، فاسند ذراعك في الجانب المصاب على وسادة أمامك. حيث يمنع هذا شد كتفك. لا تستلق على الجانب المصاب ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية أنه لا بأس بذلك.

- لا تحمل أو ترفع أي شيء يتجاوز وزنه 3 أرطال (1.4 كيلوجرام) على الجانب المصاب. وللعلم، تزن مكواة البخار حوالي 3 أرطال فيما يزن نصف جالون من الحليب 4 أرطال. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل رفع أو حمل أي أشياء يتجاوز وزنها 3 أرطال.
- لا تحمل حقيبة كتف أو يد ثقيلة على الجانب المصاب. استشر مقدم الرعاية الصحية قبل أن تحاول حمل حقيبة ظهر أو جعبة.

التمارين

يوضح هذا القسم التمارين التي ينبغي عليك أداؤها بعد جراحة الرقبة لمساعدتك على التعافي. **ابدأ ممارسة هذه التمارين فقط عندما يخبرك مقدم الرعاية الصحية بإمكانية القيام بذلك بأمان. سيخبرك أيضًا عندما يلتئم الشق الجراحي بالشكل الكافي الذي يسمح بالبدء في ممارسة هذه التمارين.** قد يؤدي البدء في وقت مبكر أو متأخر أكثر مما ينبغي للتأثير على وظائف الكتف والرقبة لديك في المستقبل.

اتبع هذه النصائح عند ممارسة التمارين.

- ربما يفيدك استخدام مؤقت أو ساعة للتأكد من تمديد العضلات لمدة كافية.
- تنفس بشكل طبيعي. لا تحبس أنفاسك أثناء ممارسة التمارين.
- مارس التمارين ببطء وبشكل سلس. لا تُصدر أي حركات سريعة أو مرتعشة.
- راقب حركاتك في مرآة للتأكد من اتخاذك وضعية جيدة.
- توقف عن أداء أي تمارين تسبب لك الألم أو الغثيان أو الدوار أو التورم أو عدم الراحة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا حدث ذلك.

مارس هذه التمارين مرتين يوميًا لمدة 3 أشهر. ربما تتمكن أيضًا من تحريك كتفك واستعادة نطاق الحركة الكامل لرقبتك قبل 3 أشهر. وفي هذه الحالة، اسأل مقدم الرعاية الصحية عما إذا كان يمكنك التوقف عن ممارسة التمارين. إذا لم تتمكن من تحريك رقبتك أو كتفك بعد 3 أشهر من ممارسة هذه التمارين، فأخبر مقدم الرعاية الصحية بذلك.

مد الرقبة القُطري: للأعلى

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. أدر رأسك برفق بحيث تنظر للأعلى ولليمين.
2. ضع يدك اليمنى على خدك وفكك الأيسر. اضغط بلطف لمد الرقبة بشكل أعمق (انظر الشكل 1).



الشكل 1. مد الرقبة القُطري: للأعلى

3. كرر ذلك في الاتجاه الآخر.
4. **احتفظ بالمد كل مرة لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات على كل جانب.**

مد الرقبة القُطري: للأسفل

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. أدر رأسك برفق بحيث تنظر للأسفل ولليسار.
2. ضع يدك اليسرى فوق رأسك. اضغط بلطف لمد الرقبة بشكل أعمق (انظر الشكل 2).



الشكل 2. مد الرقبة القُطري: للأسفل

3. كرر ذلك في الاتجاه الآخر.
4. **احتفظ بالمد كل مرة لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات على كل جانب.**

مد الرقبة الجانبي

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. اجلس أو قف ووجِّه ذراعك الأيمن للأسفل.
2. ضع يدك اليسرى فوق رأسك.
3. اسحب رأسك برفق باتجاه كتفك الأيسر، لمد عضلات الجانب الأيمن من الرقبة (انظر الشكل 3).



الشكل 3. مد الرقبة الجانبي

4. كرر ذلك في الاتجاه الآخر.
5. **احتفظ بالمد كل مرة لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات على كل جانب.**

مد عضلات الصدر على مدخل الباب

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. قف على مدخل باب.
2. ضع يديك وساعديك في مستوى الكتفين على جانبي مدخل الباب (انظر الشكل 4).



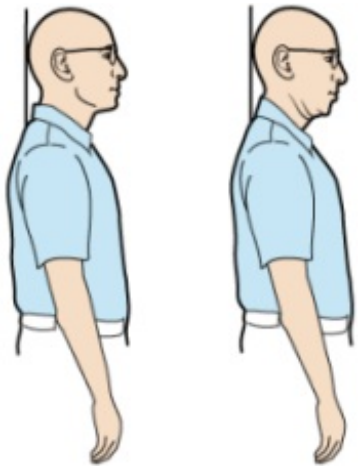
الشكل 4. مد
عضلات الصدر على
مدخل الباب

3. تقدم خطوة للأمام حتى تشعر بشد لطيف على صدرك وأمام كتفيك. حافظ على ظهرك مستقيمًا، واجعل رقبتك وكتفيك في حالة استرخاء.
4. **احتفظ بهذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم استرخ.**
5. ارجع إلى وضعية البدء بحيث يكون ذراعاك على الجانبين.
6. **خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.**

سحب الذقن للخلف

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. اجعل ظهرك ورأسك يتكئان على الحائط أثناء الوقوف أو الجلوس.
2. اسحب ذقنك للخلف وحاول جعل مؤخرة رقبتك مستويةً على الحائط (انظر الشكل 5).**حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخ.**



الشكل 5. سحب الذقن للخلف

3. ارجع إلى وضعية البدء.
4. **خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.**

خفض الفك السفلي

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. اجلس أو قف أمام مرآة، بحيث يمكنك رؤية وجهك.
2. ضع طرف لسانك خلف أسنانك العلوية.
3. أخفض فكك السفلي ببطء لفتح فمك، مع المحافظة على لسانك ملامسًا لسقف فمك (انظر الشكل 6). استخدم مرآة للتأكد من أنك تفتح فمك بشكل مستوٍ، ولا تحرك فكك من جانب للآخر. **حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ، ثم استرخ.**



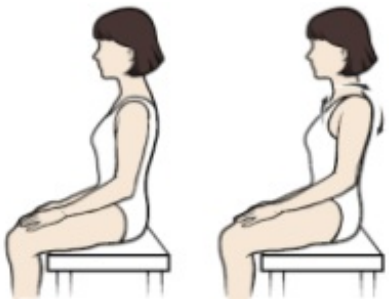
الشكل 6.
خفض الفك
السفلي

4. أغلق فمك.
5. **خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.**

حركات تدوير الكتف للخلف

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. اجلس منتصب القامة بوضعية صحيحة.
2. ارفع كتفيك للأعلى باتجاه الأذنين، ثم ادفع كتفيك إلى الخلف (انظر الشكل 7).



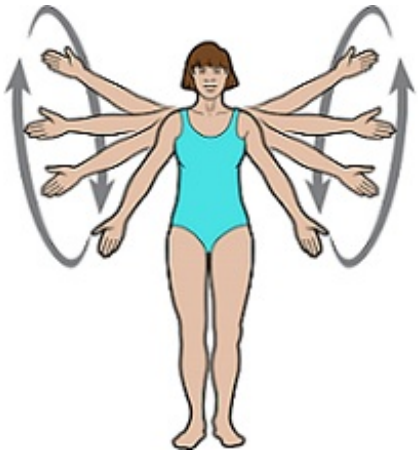
الشكل 7. حركات تدوير
الكتف للخلف

3. اخفضهما للأسفل ببطء.
4. **خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.**

تدوير الذراعين

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. اجلس أو قف مع وضع ذراعيك على الجانبين. اجعل كفي يديك متجهين للأمام واجعل إبهامي اليدين يشيران إلى السقف.
2. ارفع ذراعيك للأعلى وقم بتدويرهما للخلف (انظر الشكل 8).



الشكل 8. تدوير الذراعين

3. ارجع إلى وضعية البدء.
4. **خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.**

سحب الذراع والكتف للخلف

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. اجلس أو قف بحيث يكون ذراعك أمامك ويتجه كفًّا يديك للأمام.
2. ادفع كتفيك للأسفل بعيدًا عن أذنيك. فهذا يمنع هز الكتفين.
3. حرِّك ذراعيك للخارج على الجانبين، مع ضغط لوحي الكتفين معًا (انظر الشكل 9). **احفظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخ.**



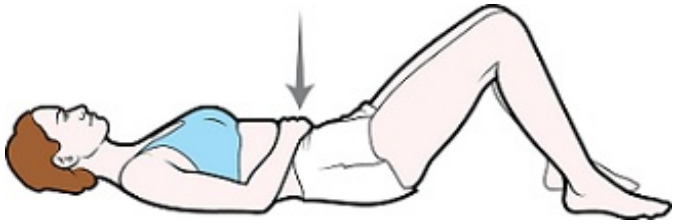
الشكل 9. سحب الذراع والكتف للخلف

4. ارجع إلى وضعية البدء.
5. **خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.**

التنفس الحجابي (العميق)

مارس هذا التمرين مرتين كل يوم.

1. استلق على ظهرك أو اجلس على مقعد داعم.
2. ضع إحدى يديك أو كتليهما على بطنك (انظر الشكل 10).



الشكل 10. التنفس الحجابي

3. تنفس ببطء وعمق من خلال أنفك. ينبغي أن ترتفع البطن ولكن يجب أن يظل أعلى الصدر ثابتًا وفي حالة استرخاء.
4. تنفس ببطء عبر الفم. أثناء الزفير، شد عضلات البطن للداخل باتجاه العمود الفقري ببطء ورفق.

5. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Exercises After Your Neck Surgery - Last updated on February 7, 2022
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان