



## برنامج التمرين العامة: المستوى الأول

توضح هذه المعلومات المستوى الأول لبرنامج التمرين العامة الذي سيساعدك على التعافي بشكل طبيعي.

يساعدك برنامج التمرين بحركات بسيطة على منع الإصابة بالتيبس. وسيساعدك أيضًا على التحرك بشكل أفضل. يمكنك أداء هذه التمرين للتغلب على تأثيرات ملازمة الفراش وعدم القدرة على الحركة. قبل البدء في هذا البرنامج، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

لا يمكن اعتبار هذه التمرين الرياضية برنامج لياقة بدنية متكامل. فهي مُصممة لمساعدتك على استخدام بعض من عضلات جسمك الكبيرة. وقد يُغير مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي إعادة التأهيل التمرين حتى تلبى احتياجاتك.

### نصائح لممارسة التمرين

- احرص على ارتداء ملابس مريحة. ينبغي عليك ارتداء ملابس لا تُقيد حركتك. فيمكنك ارتداء سربال المستشفى أو بيجامة أو ملابس رياضية.
- بالنسبة للتمرين التي تمارسها وأنت مستلق على ظهرك، استخدم وسادة واحدة أو أكثر لدعم رأسك وكتفك. وتأكد من شعورك بالراحة أثناء استخدامها.
- استنشِق الهواء عن طريق أنفك وأخرج الزفير عن طريق فمك. قم بأداء حركات التمرين أثناء الزفير.
- لا تحبس أنفاسك أثناء أداء أي من هذه التمرين. احسب عدد المرات بصوت مرتفع أثناء التمرين للمحافظة على تنظيم حركات التنفس.
- توقف عن أداء أي تمرين يسبب لك الألم أو عدم الارتياح وأخبر أخصائي العلاج الطبيعي بذلك. يمكنك الاستمرار في ممارسة التمرين الأخرى.

## التمرين

### انزلاق الكعب

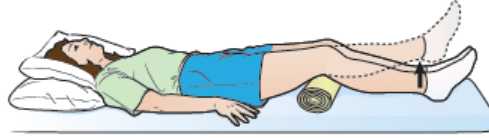
1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد لدعم رأسك وكتفك. ارتد جوارب لحماية كعبك خلال هذا التمرين.
2. حرك كعبك بحيث ينزلق برفق باتجاه الأرداف إلى أبعد مسافة ممكنة مريحة بالنسبة لك (انظر الشكل 1).
3. حرك كعبك بحيث ينزلق برفق بعيدًا عن الأرداف حتى تستقر ركبتيك على السرير.
4. كرر هذا التمرين 10 مرات.
5. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 1. انزلاق الكعب

## تمرين القوس الرباعي القصير

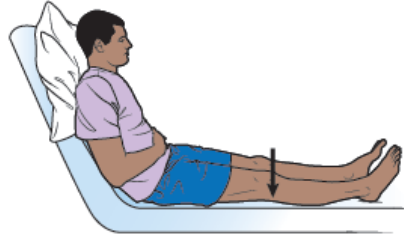
1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك.
2. ضع منشفة ملفوفة أو وسادة أسفل ركبتيك لثني الركبتين قليلاً.
3. افرد إحدى ساقيك برفع كعبك والضغط بالجزء الخلفي من ركبتيك على المنشفة (انظر الشكل 2).
4. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
5. أخفض ساقك برفق.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.
7. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 2. تمرين القوس الرباعي القصير

### مجموعات تقوية العضلة رباعية الرؤوس

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك.
2. افرد ساقك قدر استطاعتك.
3. ادفع الجزء الخلفي للركبة للأسفل على السرير مع شد عضلات أعلى الفخذ (انظر الشكل 3).
4. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
5. استرخ. كرر هذا التمرين 10 مرات.
6. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 3. مجموعات تقوية العضلة رباعية الرؤوس

### مجموعات الأرداف

- إذا كانت لديك قسرة بولية مثبتة على فخذك، توخ الحرس لعدم جذبها أثناء شد عضلات الأرداف.
1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك.
  2. افرد ساقك قدر استطاعتك.
  3. قم بشد عضلات الأرداف على كلا الجانبين بقوة (انظر الشكل 4).
  4. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
  5. قم بإرخاء الأرداف.
  6. كرر هذا التمرين 10 مرات.



الشكل 4. مجموعات الأرداف

## تمرين تقوية العضلة الضامة

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك.
2. افرد ساقيك قدر استطاعتك ووجه أصابع قدميك للأعلى باتجاه السقف.
3. حرّك إحدى الساقين للخارج إلى الجانب (انظر الشكل 5).
4. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
5. ارجع إلى وضعية البدء.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.
7. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 5. تقوية العضلة الضامة

## تمرين رفع الساق المستقيم المعدلة

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك.
2. قم بثني ساقك اليسرى ووضع قدمك على السرير في وضعية مسطحة (انظر الشكل 6).
3. حافظ على ساقك اليمنى في وضعية مستقيمة، وارفعها من على السرير حتى تصبح ركبتيك في نفس المستوى (انظر الشكل 7).
4. أخفض ساقك اليمنى ببطء حتى تستقر على السرير ثم اجعلها تسترخ.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات.
6. قم بالتبديل بين الساقين وكرر التمرين.



الشكل 6. ثني الساق



الشكل 7. رفع الساق

## ثني ومد المرفق

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك.
2. قم بثني ركبتك وضع قدميك على السرير في وضعية مسطحة.
3. وجه كفي يديك للأسفل، ومد ذراعيك حتى تلمس أعلى ركبتك (انظر الشكل 8).
4. أدر كفي يديك للأعلى والمس كتفيك (انظر الشكل 9).
5. افرد مرفقيك وأعد يديك (مع توجيه كفي يديك للأسفل) وذراعيك إلى جانبيك. استرخ.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.



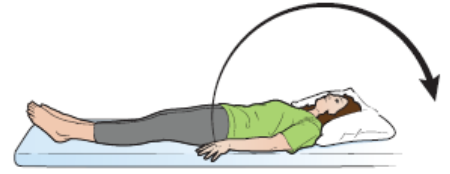
الشكل 8. مد ذراعيك



الشكل 9. لمس كتفيك

## مد الذراعين للأعلى

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك.
2. ابدأ بوضع الذراعين على الجانبين. ارفع ذراعيك للأمام وللأعلى فوق رأسك (انظر الشكل 10).
3. ثبّت ذراعيك على الوسادة بحيث يصبح ذراعك بالقرب من أذنيك (انظر الشكل 11).
4. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
5. ارفع ذراعيك ببطء في الهواء وأعدهم إلى وضعية البدء.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.



الشكل 10. كلا الذراعين على الجانبين



الشكل 11. مد الذراعين للأعلى

## تحريك الكاحل بشكل دائري وشد الكاحل تحريك الكاحل بشكل دائري

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك. يمكنك أيضًا ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس.
2. قم بتدوير الكاحل الأيمن في اتجاه عقارب الساعة (جهة اليمين) 10 مرات (انظر الشكل 12).
3. قم بتدوير الكاحل عكس اتجاه عقارب الساعة (جهة اليسار) 10 مرات.
4. كرر التمرين مع الكاحل الأيسر.



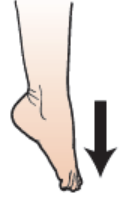
الشكل 12. تحريك الكاحل  
بشكل دائري

## شد الكاحل

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائل لدعم رأسك وكتفيك. يمكنك أيضًا ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس.
2. اجعل أصابع قدمك تشير للأعلى ناحية أنفك (انظر الشكل 13). يمكنك ممارسة هذا التمرين في كلتا قدميك في نفس الوقت.
3. ثم وجهها للأسفل ناحية الأرض (انظر الشكل 14).
4. كرر هذا التمرين 10 مرات.



الشكل 13. توجيه أصابع القدم للأعلى



الشكل 14. توجيه أصابع القدم للأسفل

## المشي في المكان

1. اجلس على مقعد بذراعيين وضع قدميك على الأرض في وضعية مسطحة.
2. ارفع إحدى ركبتيك ببطء دون ثنيها أو الميل للخلف (انظر الشكل 15). يمكنك منع الجزء العلوي من جسدك من الميل للخلف عن طريق الإمساك بذراعي المقعد.
3. أخفض ساقك وأعد وضع قدمك على الأرض.
4. كرر هذا التمرين 5 مرات.
5. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 15. المشي في المكان

## ركلات الجلوس

1. اجلس على مقعد. ضع قدمك في وضعية مسطحة على الأرض.
2. ادفع إحدى القدمين للأعلى برفعهما من على الأرض حتى تصبح ممتدة في وضعية مستقيمة أمّامك (انظر الشكل 16).
3. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
4. أخفض ساقك على الأرض.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات.
6. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 16. دفع القدم لأعلى

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](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

General Exercise Program: Level 1 - Last updated on August 7, 2023  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان

آخر تحديث

أغسطس 7, 2023

.Learn about our [Health Information Policy](#)

## أخبرنا بآرائك

## أخبرنا بآرائك

تساعدنا ملاحظاتك وآراؤك على تحسين المعلومات التثقيفية التي نقدمها. لن يتمكن فريق الرعاية الخاص بك من مشاهدة أي شيء تكتبه في نموذج الملاحظات والآراء هذا. يُرجى عدم استخدامه لتوجيه أية أسئلة بخصوص الرعاية الصحية التي تتلقاها. إذا كانت لديك أسئلة بشأن الرعاية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

على الرغم من قراءتنا لجميع الملاحظات والآراء، فإننا لا نستطيع الإجابة على أي أسئلة. يُرجى عدم كتابة اسمك أو معلوماتك الشخصية على نموذج الملاحظات والآراء.

هل كان من السهل عليك فهم هذه المعلومات؟

نعم

لا

إلى حدٍ ما

لا

لا

ما الذي كان يمكننا توضيحه بشكل أفضل؟

يُرجى عدم كتابة اسمك أو أي معلومات شخصية أخرى.

إرسال