برنامج التمارين العامة: المستوى الأول

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

يساعدك برنامج التمارين بحركات بسيطة على منع الإصابة بالتيبس. وسيساعدك أيضًا على التحرك بشكل أفضل. يمكنك أداء هذه التمارين 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 التمارين الرياضية برنامج لياقة بدنية متكامل. فهي مُصممة لمساعدتك على استخدام بعضٍ من عضلات جسمك الكبيرة. وقد يُغير مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي إعادة التأهيل التمارين حتى تلبي احتياجاتك.

نصائح لممارسة التمارين

- احرص على ارتداء ملابس مريحة. ينبغي عليك ارتداء ملابس لا تُقيد حركتك. فيمكنك ارتداء سربال المستشفى أو بيجامة أو ملابس رياضية.
- بالنسبة للتمارين التي تمارسها وأنت مستلق على ظهرك، استخدم وسادة واحدة أو أكثر لدعم رأسك وكتفيك. وتأكد من شعورك بالراحة أثناء استخدامها.
- استنشق الهواء عن طريق أنفك وأخرج الزفير عن طريق فمك. قم بأداء حركات التمرين أثناء الزفير.
- لا تحبس أنفاسك أثناء أداء أيٍ من هذه التمارين. 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 التمارين الأخرى.

التمارين

انزلاق الكعب

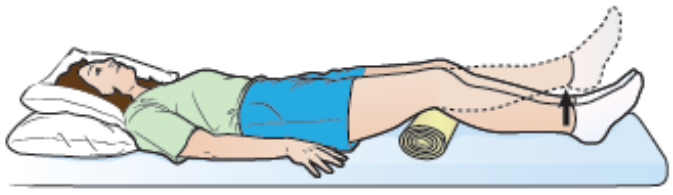
1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد لدعم رأسك وكتفيك. ارتد جوارب لحماية كعبيك خلال هذا التمرين.
2. حرك كعبك بحيث ينزلق برفق باتجاه الأرداف إلى أبعد مسافة ممكنة مريحة بالنسبة لك (انظر الشكل 1).
3. حرك كعبك بحيث ينزلق برفق بعيدًا عن الأرداف حتى تستقر ركبتك على السرير.
4. كرر هذا التمرين 10 مرات.
5. كرر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



الشكل 1. انزلاق الكعب

تمارين القوس الرباعي القصير

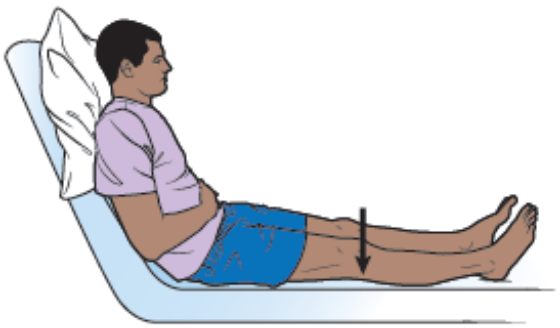
1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد لدعم رأسك وكتفيك.
2. ضع منشفة ملفوفة أو وسادة أسفل ركبتيك لثني الركبتين قليلاً.
3. افرد إحدى ساقيك برفع كعبك والضغط بالجزء الخلفي من ركبتك على المنشفة (انظر الشكل 2).
4. احفظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
5. أخفض ساقك برفق.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.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



الشكل 2. تمارين القوس الرباعي القصير

مجموعات تقوية العضلة رباعية الرؤوس

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد لدعم رأسك وكتفيك.
2. افرد ساقيك قدر استطاعتك.
3. ادفع الجزء الخلفي للركبة للأسفل على السرير مع شد عضلات أعلى الفخذ (انظر الشكل 3).
4. احفظ 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 قسطرة بولية مُثبتة على فخذك، توخَ الحرص لعدم جذبها أثناء شد عضلات الأرداف.

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد لدعم رأسك وكتفيك.
2. افرد ساقيك قدر استطاعتك.
3. قم بشد عضلات الأرداف على كلا الجانبين بقوة (انظر الشكل 4).
4. احفظ 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 وسائد لدعم رأسك وكتفيك.
2. افرد ساقيك قدر استطاعتك ووجه أصابع قدميك للأعلى باتجاه السقف.
3. حرِّك 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

تمارين رفع الساق المستقيم المُعدَّلة

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد 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 ركبتاك 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 وسائد لدعم رأسك وكتفيك.
2. قم بثني ركبتيك وضع قدميك على السرير في وضعية مسطحة.
3. وجه كفّي يديك للأسفل، ومد ذراعيك حتى تلمس أعلى ركبتيك (انظر الشكل 8).
4. أدر كفّي يديك للأعلى والمس كتفيك (انظر الشكل 9).
5. افرد مرفقيك وأعد يديك (مع توجيه كفّي 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 وسائد 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 ذراعاك بالقرب من أذنيك (انظر الشكل 11).
4. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
5. ارفع ذراعيك ببطء في الهواء وأعدهما 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 وسائد 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

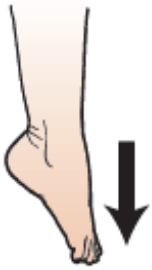
شد الكاحل

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد 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

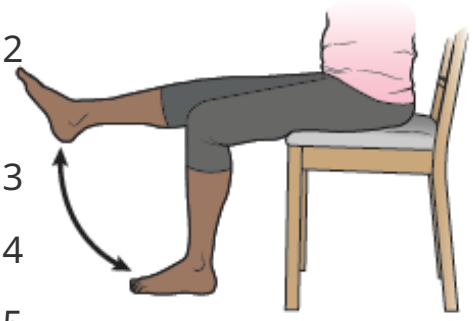


1. اجلس على مقعد بذراعين وضع قدميك على الأرض في وضعية مسطحة.
2. ارفع إحدى ركبتيك ببطء دون ثنيها أو الميل للخلف (انظر الشكل 15). يمكنك منع الجزء العلوي من جسدك من الميل للخلف عن طريق الإمساك بذراعي المقعد.
3. أخفض ساقك وأعد وضع قدمك على الأرض.
4. كرر هذا التمرين 5 مرات.
5. كرر التمرين مع الساق الأخرى.

الشكل 15. المشي في المكان

ركلات الجلوس

1. اجلس على مقعد. ضع قدمك في وضعية مسطحة على الأرض.
2. ادفع إحدى القدمين للأعلى برفعها من على الأرض حتى تصبح ممتدة في وضعية مستقيمة أمامك (انظر الشكل 16).
3. احفظ 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 للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

General Exercise Program: Level 1 - Last updated on August 27, 2026
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان