تعليم المريض/ مقدم الرعاية

برنامج التمارين العامة: المستوى الثاني

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

يساعد برنامج التمارين هذا على تمرين مجموعات العضلات الرئيسية التي تستخدمها خلال أنشطتك اليومية. تساعدك تمارين المقاومة المنتظمة (بالجاذبية الأرضية، أو الأشرطة المرنة، أو الأوزان اليدوية) على:

- العودة إلى أداء أنشطتك اليومية.
- زيادة قوة عضلاتك.

ينبغي عليك أيضًا ممارسة تمارين، مثل المشي، لزيادة قوتك الجسدية. قد يُغير أخصائي إعادة التأهيل برنامج التمارين الخاص بك لتلبية احتياجاتك. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء هذا البرنامج.

نصائح لممارسة التمارين

- احرص على ارتداء ملابس مريحة. ينبغي عليك ارتداء ملابس لا تُقيد حركتك. فيمكنك ارتداء سربال المستشفى أو بيجامة أو ملابس رياضية.
- 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.
- مارس بعض التمارين أمام المرآة للمحافظة على شكل ووضعية الجسم الصحيحين.
- ربما يقدم لك الأخصائي شريط تمرين مرن (Thera-Band®). استخدم الشريط للمقاومة أثناء أداء التمارين. اتبع تعليمات المعالج.
- تحرك ببطء عند أداء جميع الحركات. يؤدي التحرك ببطء والتحكم في الحركات بشكل جيد إلى:
- استخدام المزيد من الألياف العضلية.

- المسـاعدة على تقوية كل جزء من عضلاتك.
- زيادة الجهد المطلوب للتحرر من الحركة كما فعلت في بدايتها بأكبر قدر ممكن. قم بذلك لا سيما أثناء تمارين تقوية العضلات.
- على سبيل المثال، عند أداء تمارين ثني العضلة ذات الرأسين، أخفض ذراعك ببطء قدر الإمكان وبنفس القدر من التحكم كما فعلت عند رفع الذراع. عندما تخفض ذراعك بهذه الطريقة، يُعرف ذلك بالانقباض المُطوَّل. وهو يؤدي لتقوية العضلة أكثر من مجرد أداء حركة ثني الذراع للأعلى.
- توقف عن أداء أي تمرين يسبب لك الألم أو عدم الارتياح وأخبر أخصائي العلاج الطبيعي بذلك. يمكنك الاستمرار في ممارسة التمارين الأخرى.

تعليمات خاصة

التمارين

الجسر

1. استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك على السرير. اجعل ذراعيك ممدوتين على الجانبين (انظر الشكل 1).



الشكل 1. الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين

2. شد عضلات البطن والمؤخرة.
3. اضغط على قدميك وارفع وركيك 3 لمسافة 4 بوصات عن السرير (انظر الشكل 2).

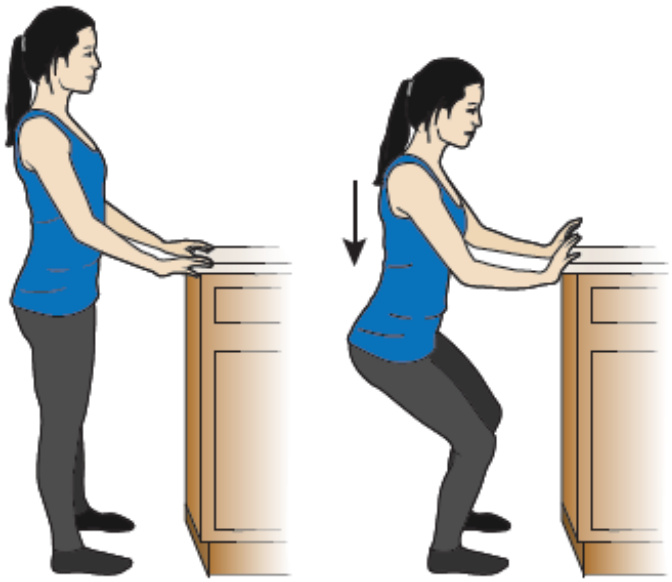


الشكل 2. رفع الجسم للأعلى بالضغط على القدمين

4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوان.
5. ثم أخفض وركيك ببطء مرة أخرى ليستقرا على السرير.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.

تمارين القرفصاء الصغيرة

1. أثناء الوقوف، تمسَّك بظهر مقعد مستقر، أو حافة سرير مقفل، أو درابزين في الرواق للمحافظة على التوازن.
2. قف على مسافة 6 إلى 12 بوصة من السرير أو المنضدة. ينبغي أن تكون المسافة بين قدميك مماثلة لعرض كتفيك. حافظ على ظهرك مستقيمًا (انظر الشكل 3)



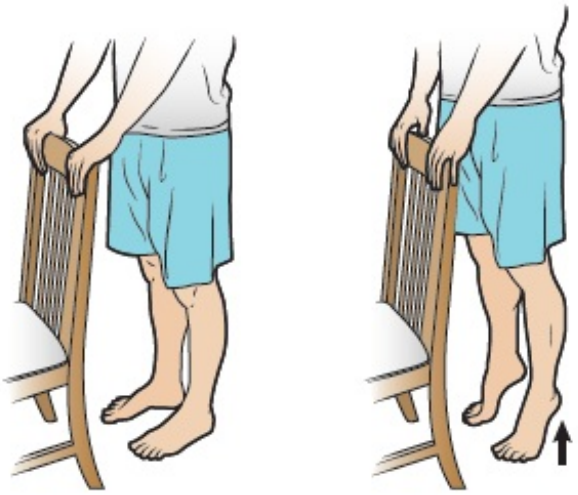
الشكل 3. ثني الوركين والركبتين

3. قم بثني وركيك وركبتيك حتى تصبح ركبتيك بزاوية 45 درجة (انظر الشكل 3).
4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوان.
5. افرد وركيك وركبتيك ببطء حتى تقف في وضعية مستقيمة.

6. كرر هذا التمرين 10 مرات.

رفع الكعب

1. أثناء الوقوف، تمسَّك بظهر مقعد مستقر، أو حافة سرير مقفل، أو درابزين في الرواق للمحافظة على التوازن.
2. قف بحيث تفصل مسافة 6 بوصات بين قدميك.
3. ارفع جسمك ببطء للأعلى بالوقوف على أصابع القدمين ورفع الكعبين عن الأرض (انظر الشكل 4).

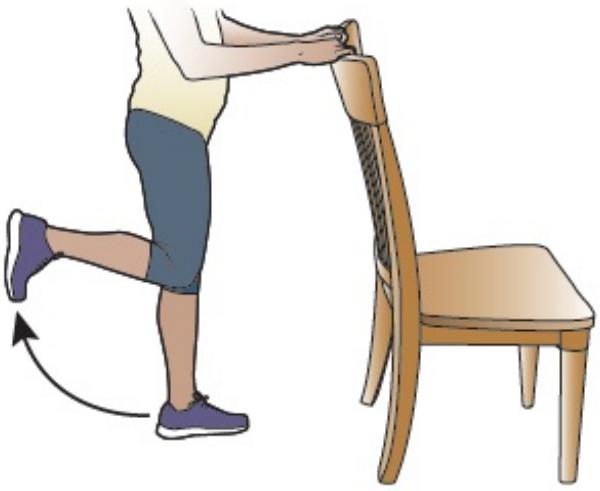


الشكل 4. رفع الكعبين عن الأرض

4. احفظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوان.
5. أنزل كعبيك ببطء مرة أخرى على الأرض.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.

تمرين ثني العضلة المأبضية أثناء الوقوف

1. أثناء الوقوف، تمسَّك بظهر مقعد مستقر، أو حافة سرير مقفل، أو درابزين في الرواق للمحافظة على التوازن.
2. قم بثني ركبتك اليسرى، برفع الكعب باتجاه المؤخرة. اجعل ركبتيك في نفس المستوى (انظر الشكل 5). احفظ على استقامتك وتجنب ثني وركيك.



الشكل 5. ثني الركبة

3. أخفض ساقك مرة أخرى على الأرض.
4. كرر هذا التمرين 10 مرات
5. كرر التمرين مع الساق اليمنى.

تمارين مد الورك أثناء الوقوف

1. أثناء الوقوف، تمسَّك بظهر مقعد مستقر، أو حافة سرير مقفل، أو درابزين في الرواق للمحافظة على التوازن.
2. مد ساقك اليسرى للخلف عند مفصل الورك، وحافظ على استقامة الركبة. قف مستقيمًا (انظر الشكل 6). تجنب الميل للأمام.

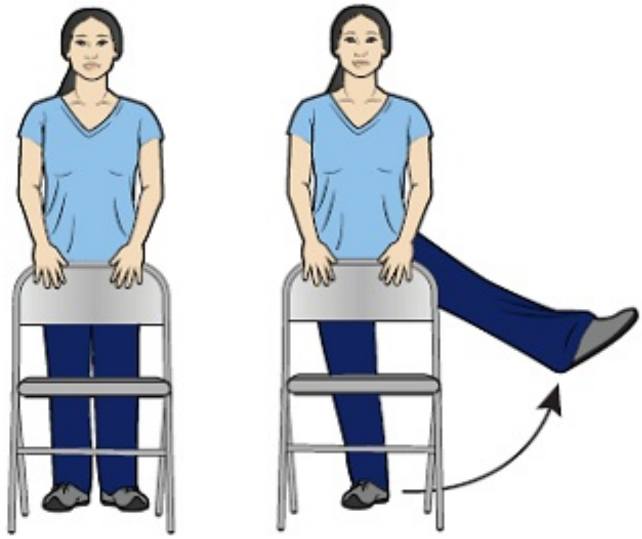


الشكل 6. مد الساق للخلف

3. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
4. حرِّك ساقك للأمام بحيث تستقر على الأرض بجوار ساق الأخرى.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات.
6. كرر التمرين مع الساق اليمنى.

تمارين الركل الجانبي أثناء الوقوف

1. تمسَّك بمسند مقعد مستقر، أو حافة سرير مقفل، أو درابزين في الرواق للمحافظة على التوازن. قف مستقيمًا. تجنب الميل للجانب أو للأمام.
2. ارفع ساقك اليمنى إلى الجانب مع المحافظة على اتجاه أصابع القدم للأمام (انظر الشكل 7).



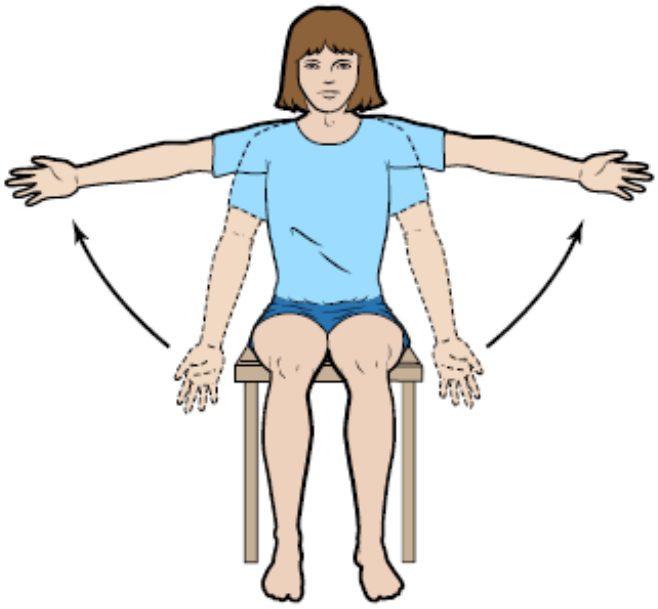
الشكل 7. رفع الساق إلى الجانب

3. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
4. أعد ساقك المرفوعة مرة أخرى إلى وضعيتها الأولى بجوار الساق الأخرى.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات
6. كرر التمرين مع ساقك اليسرى.

رفع الذراعين

1. اجلس أو قف في وضعية مريحة على أن يكون ظهرك منتصبًا، وكتفيك للخلف، ورأسك متجهة للأمام.
2. ارفع ذراعيك إلى الجانبين حتى مستوى كتفيك، مع المحافظة على استقامة مرفقيك (انظر الشكل

8).

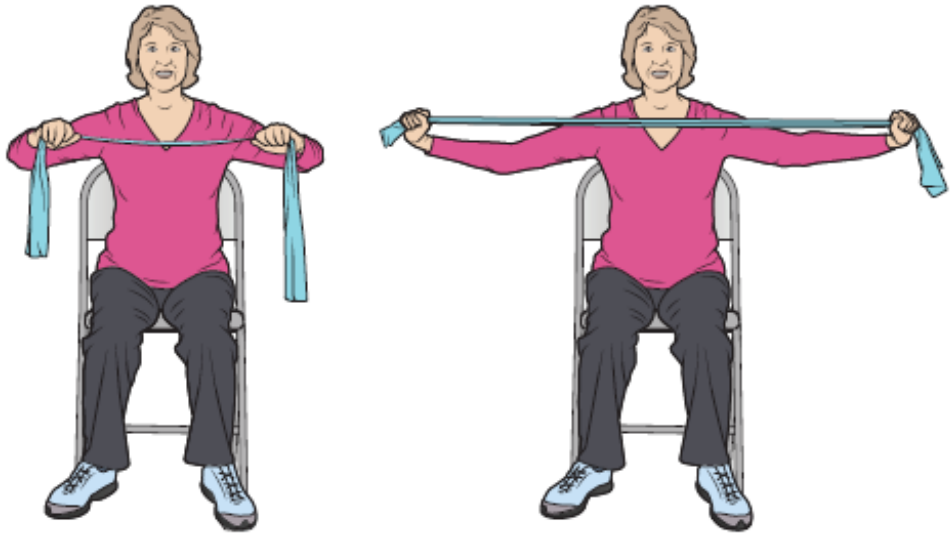


الشكل 8. رفع الذراعين إلى الجانبين

3. حٰفظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
4. أخفض ذراعيك إلى الجانبين.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات.

تمٰرين مد العضلة ثلاثية الرؤوس

1. اجلس في وضعية مريحة على أن يكون ظهرك منتصبًا، وكتفيك للخلف، ورأسك متجهة للأمٰم.
2. أمسك شريط تمرين مرن بكلتا يديك. ضع يديك أمٰم صدرك مع مد مرفقيك للخارج تجاه الجانبين بحيث يكونا موازيين للأرض (انظر الشكل 9).

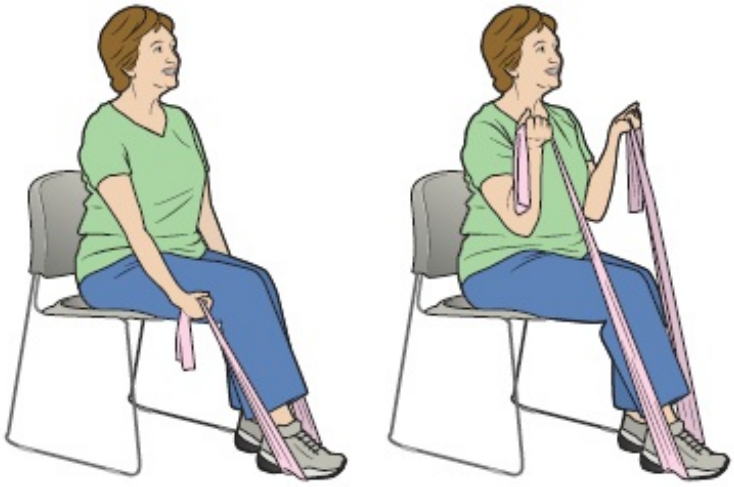


الشكل 9. مد الذراعين باستخدام شريط مرن

3. افرد مرفقيك بشكل كامل حتى تمتد الذراعان للخارج تجاه الجانبين. احتفظ بالشريط الممتد عند مستوى الصدر (انظر الشكل 9).
4. قم بثني مرفقيك وأعد يديك ببطء مرة أخرى أمام صدرك مع الاحتفاظ بأعلى الذراعين مرفوعين.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات.

تمرين ثني العضلة ذات الرأسين

1. اجلس في وضعية مريحة على أن يكون ظهرك منتصبًا، وكتفيك للخلف، ورأسك متجهة للأمام. حافظ على استقامة ذراعك الأيمن مع وضع المرفق على الجانب.
2. ضع أحد طرفي شريط التمرين أسفل القدم اليمنى. احمل طرف الشريط الآخر بيدك اليمنى (انظر الشكل 10).

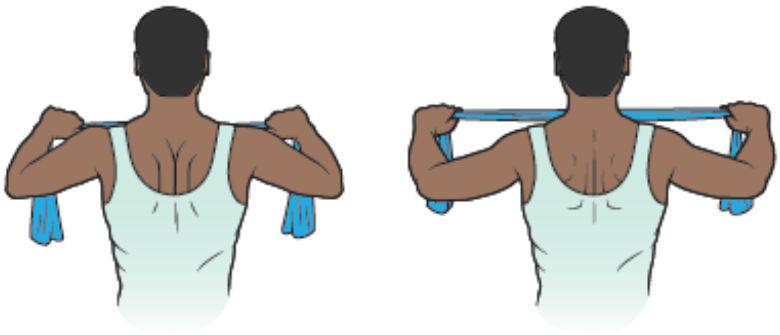


الشكل 10. تمرين ثني العضلة ذات الرأسين باستخدام شريط مرن

3. ضع ذراعك بالقرب من جانبك، وقم بثني المرفق، ورفع يدك باتجاه كتفك الأيمن (انظر الشكل 10).
4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
5. اخفض يدك مرة أخرى للأسفل إلى موضع البداية.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.
7. كرر التمرين مع اليد اليسرى والقدم اليسرى.

تمارين سحب لوحي الكتف للخلف

1. اجلس في وضعية مريحة على أن يكون ظهرك منتصبًا، وكتفيك للخلف، ورأسك متجهة للأمام.
2. احمل طرفي شريط التمرين بكلتا يديك. ارفع ذراعيك في مستوى الكتف، مع المحافظة على ثني مرفقيك ووجود يديك أمام صدرك. قم بمد شريط التمرين لتوليد مقاومة (انظر الشكل 11).



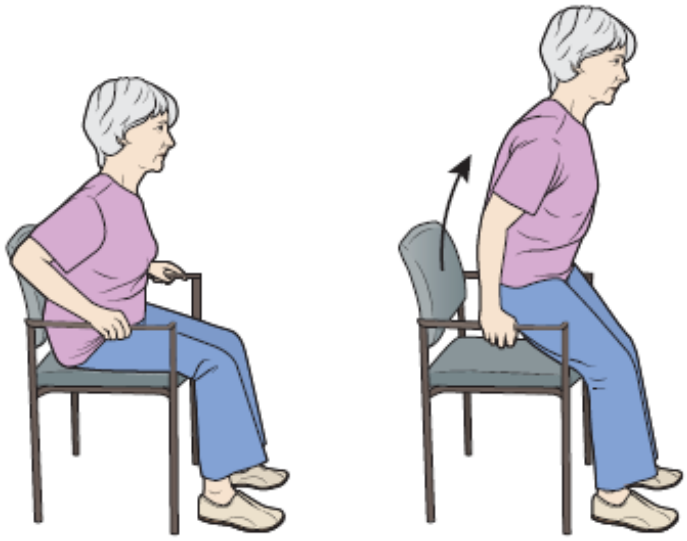
الشكل 11. تحريك الذراعين للخلف وضغط لوحي الكتف معًا

3. حرك ذراعيك للخلف بحيث يتواجدان خلفك قليلاً مع ضغط لوحي الكتفين معًا (انظر الشكل 11).

4. ح٧فظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
5. ح٧فظ على ذراعيك مرفوعين، وحرِّكهم٧ للأم٧م بحيث تصبح يديك أم٧م صدرك مرة أخرى.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.

تم٧رين الضغط أثناء الجلوس

1. اجلس في وضعية مريحة على مقعد بذراعين. ح٧فظ على ظهرك مستقيمًا، وكتفيك للخلف، ورأسك متجهة للأم٧م.
2. ضع يديك على ذراعي المقعد. ضع قدميك بحيث تفصل بينهم٧ نفس المس٧فة بين الكتفين، أسفل ركبتيك تم٧مًا.
3. اتخذ وضعية الاستعداد للوقوف (انظر الشكل 12).



الشكل 12. رفع الجسم عن المقعد

4. افرد مرفقيك وارفع مؤخرتك عن المقعد حتى يصبح المرفقان مستقيمين. ارفع مؤخرتك لأعلى مستوى ممكن، حتى لو لم تستطع النهوض من المقعد بشكل ك٧مل (انظر الشكل 12).
5. اهبط ببطء مرة أخرى للجلوس على المقعد مع ثني المرفقين.
6. 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.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان